أبي الذي أكره

تأملات حول التعافي من إساءات الأبوين وصدمات النشأة

عماد رشاد عثمان

الرواق للنشر والتوزيع

الإهداء

إلى زوجتي وصديقتي (صفاء)، التي حملت من اسمها نصيب الأثر فرفعت عني كدر الحياة وأزاحت عكر الوجود.

وإلى أخواتي...

إلى (دينا) شريكة الصبا، ورفيقة الخندق، التي تقاوم الحياة بالضحك.

إلى (لينا) الرقيقة الرفيقة، التي استطاعت أن تنجو ببراءتها لأرى بها دومًا بقايا أحلام الطفولة.

إلى (رنا) صديقتي البهية، المرأة/ المرآة التي أرى فيها انعكاسات شجوني وجنوني.

وإلى (أبي) الذي بذل ما في وسعه ولم يبخل، وإلى (أمي) التي لم تدخر شيئًا في إمكانها.

وإلى كل روح علَّمتني بشجاعة قصتها وجسارة تعافيها أن في آخر النفق المظلم نورًا.

"إن كل ما هو حقيقي مما يبدعه عقلُ إنسانٍ، وكل ما ينيره من ظلمة الغموض، سيتم استيعابه ذات يوم عبر ذهن إنسانٍ آخر يُفكر، فيصنع له عزاءً وسلوانًا..

وإلى إنسان كهذا أنا أتحدث، تمامًا كما تحدث إلينا يومًا أمثالنا، فصاروا بالتالي عزاءً لنا في وحشة الحياة وتخفيفًا لغربتها"

شوبنهاور

المقدمة

عندما تقول نصف المجتمع سيئ سيسخط الجميع
بينما لو قلت نصف المجتمع جيد سيحتفون بك..
مع أن العبارتين بمعنى واحد

جورج برنارد شو

المقدمات خطايا تؤثر على القارئ بتوجيه الذهن عنوةً "المقدمة سُلطة ووصاية... لذا أكرهها"

وإنما أذكرها هنا فقط لتعيده إن شرد عن قصد الحكي...

ـ هذه الحروف لا تحمل غرض التعميم، ولا تتحدث عن الأبوة في مطلقها، ولا الأمومة بشمولها؛ لا نتحدث عن آباء بذلوا ما بوسعهم في الرعاية والاعتناء ولا أمهات قدمن الاستطاعة في القيام على أولادهن.

إنما تتحدث عن المرض الذي قد يصيب الأب فيصنع منه وحشًا كاسرًا، أو الأم فيصنع منها تجسيدًا للأذى؛ نتحدث عن أولئك الذين أساؤوا أو أذوا ولم يستطيعوا أن يقدموا أبسط الاحتياجات؛ المحبة!

ـ الإساءة لا تعني الأخطاء:

فلا يوجد أب بلا أخطاء، ولا أم كاملة، وتلك حقيقة؛ فلا يكون الكتاب مدعاة لقلق الآباء الذين يحاولون، ولا الأمهات الواعيات بأفعالهن، فإن ما يغني هو فقط (أبوة جيدة بما يكفي) و(أمومة جيدة

بما يكفي)، كما يسميها النفساني العظيم وينيكوت (good enough mothering).

وكل الآباء والأمهات يرتكبون الأخطاء، بل والأخطاء الجسيمة أيضًا، ولكن رصيد الاعتناء والإحسان يكفي لتمر هذه الأخطاء بأقل الأضرار الممكنة، وليس بالضرورة أن تصنع تلك التشوهات التي نتناولها هنا.

لذا نضع القاعدة الثانية (الآباء الجيدون يرتكبون أشياء سيئة، والأمهات الجيدات بما يكفي يقترفن الأخطاء).

ولكننا نتحدث هنا عن ديدن وعادة وشمول في العائلات المعطوبة تُرَجِّح كفة الإيذاء على العناية والخطأ على الصواب.

ـ هي ليست دعوة لتمرد جمعي ولا تحطيم للسلطة الأبوية قدر كونها ربتة على نفوس تنزف دون أن يقف لها العالم لحظة ليقول لها:

(لك الحق في الألم.. ووجعك حقيقي، وذلك هو الطريق للشفاء).

ـ لقد تعلمت أنه ينبغي عليَّ أن أروي قصة ما...

شيء ما بالقصة يُمكننا من الفهم.

وإن خير إيضاح هو التجسيد، هو أن نرى المعاني تتجسد في شخوص وأحداث، هو أن نشهد الفكرة تتحرك وتتفاعل وتشعر وتؤثر وتستجيب.

شيء ما كان يُضاء في ذهني أمام القصص والحكايا حين يمسني أحدهم فأجده يروي من تجربته ما أجد فيه نفسي؛ وما عجزت دومًا عن صياغته... فكرة معجونة بالتجربة هي ما يتمكن من إلهامنا؛ ليست مكتوبات أو منطوقات إنما مرويات في إطار تجربة إنسانية صادقة.

أو ربما ببساطة لأنني أحب الحكايات والقصص، ولطالما جذبتني الروايات قديمًا ثم السينما ثم حكايا البشر الحقيقية، لذا كنت لا أستطيع الفَهم إلا من خلال التجسد الشخصي.

لذا كنت أحتاج قصة ما ينبني عليها الحكي هنا ويدور حولها الحديث، ففكرت إن كتبت قصة أحدهم أدور مع تجربته ومعاناته لتحول الأمر لرواية، ولخرجنا عن حدود الكتاب، لذا قررت أن أفعلها بطريقة مختلفة قليلًا. قررت أن أستعين حينًا بالسينما والقصة المصورة المتجسدة فيلمًا وأجلبه مرتكزًا لإشارات الحكي مع منثورات حكايا لأشخاصٍ من هنا وهناك، فنصنع التجسيد المطلوب الذي يمنح الفكرة حيويتها وينفخ فيها دفقة من روح تمكنها من الوصول لبشر يقرأون، لا مجرد أذهان نقدية تمارس فعل القراءة.

عماد

الإسكندرية

١٢ نوفمبر ٢٠١٩

السجن

"بعض الآباء يدمرون أبناءهم
قبل أن يدمرهم أي شيء آخر"

جيم موريسون

كانت أصواتهم تطل من وراء قضبان السجن، كل زنزانة لها ذائقة خاصة، لها بصمة الجُرم، ولكنهم كانوا جميعًا أبرياء.

وذلك كان سجنهم الحقيقي (سجن الجُرم الذي لم يرتكبوه)، ولكنهم تشربوه وصار يكبلهم ويقيدهم ويمنعهم من تحقيق ذواتهم.

لم يكونوا يدركون أن أبواب الزنازين مفتوحة، وأن بإمكانهم الفرار، ولكنهم ألفوا هذه الزنازين ولم يتصوروا يومًا أن بالإمكان الهرب، وأن هناك حياة خارج الزنزانة.

كيف وقد صنع الزنزانةَ أحباؤهم.. آباء وأمهات، أو أعمام وخالات، أو معلمون ومشايخ وقساوسة ورموز مجتمعية، صنعت لهم الزنازين باسم الحب أو المصلحة.

حتى قرر أحدهم يومًا أن يتجرأ ويدفع الباب قليلًا لينفرج، ويدخل بصيص من نور التعافي، ثم تجاسر أكثر وخرج للممر هناك حيث زنازين الألم، ثم جازف أكثر وصاح في المحبوسين أن هناك نورًا خارج الأقفاص، وأن الحياة خارج السجن ممكنة ومكفولة وليست محرَّمة عليهم!

وحينها فُتحت الأبواب ببطء، وخرج الحبيسون، ليلتقوا هناك في الطريق إلى الطريق، في رحلة الهروب خارج السجن.. السجن الناعم!

وفي ذلك الممر نقشوا حكاياهم وكتبوا قصصهم على الجدران، وأعلنوا كيف الهرب لكل من ألقته أقداره يومًا في سجن كهذا، ومن تلك النقوش كان هذا الكتاب.

زنزانة ١

"يظن الآباء أنهم بصفعاتهم يؤهلوننا لعالمٍ قاسٍ لن يربت على ظهورنا، لا يدرون أن ربتاتهم الغائبة هي ما كانت ستؤهلنا لقسوته، وأن صفعاتهم لم تصنع فينا سوى أن منحت الخوف وطنًا داخل نفوسنا!

وهناك وراء صراخ أبي الدائم، وحزامه الذي يترك علاماته كسوط على جلدي وانتهاره الذي لا ينقطع؛ استوطنني الخوف ولم يبارحني يومًا..

كنت خائفًا على الدوام، فردَّات أفعاله لم تكن متوقعة قط، كان يغضب لأقل الأشياء ولا تتناسب غضبته أبدًا مع جُرمي، كنت أحيا دائم التأهُّب، دائم الترقُّب، مهدد على الدوام.. يفزعني صوته في الخارج، يفزعني نداؤه لاسمي حتى لو اتضح أنه كان نداءً عاديًّا.

لم يزل حتى اللحظة يفزعني اتصاله الهاتفي؛ ظهور رقمه على هاتفي يمنحني رعدة خوف "رباه ماذا فعلت الآن؟"، "أي مصيبة يحملها اتصاله؟"..

كان يظن أنه بهذا ينشئ رجلًا ويقوي ظهره ويمنح جلدي خشونة لازمة، ولم يمنحني سوى قشرة رجولة ظاهرية تخفي وراءها طفلًا خائفًا متأهبًا يمد عينيه دومًا ناحية صوت خافت لا يمثل خطرًا ولكنه يتوقعه وحشًا!

صار العالم في عيني مكانًا موحشًا مقفرًا مثيرًا للخوف ينتظر غفلتي لينقضَّ عليَّ لالتهامي".

* * *

زنزانة ٢

"أما أنا فلم يكن والداي يسيئان معاملتي، بل الحياة هي من كانت تسيء معاملتهما.. كان لديهما من الثقل والألم والمعاناة ما يجعلهما شديدي التجهم دومًا..

أبي طالما كان مرهقًا كئيبًا شاردًا يلعن الدنيا.. وأمي كانت حزينة دومًا لا تكاد عيناها تخلوان من دمعة تلمع.

لا أتذكر أني شاهدت أحدهما يضحك يومًا، ولا أدري هل كانت الظروف صعبة لتلك الدرجة أم أنها تلك هي العدسة التي يريان من خلالها العالم.

المهم أني قد نشأت أشعر أن هذا العالم كئيب ومتجهم، وأنه سيحط بثقله علينا ما أن نبلغ الرشد ونواجهه.

صار الحزن هو اللغة التي أفهمها من المشاعر، وحتى هذه اللحظة لا أظن أني أتقن التعامل مع الفرح، أو أنني أتمكن من استقبال مشاعر كالامتنان أو البهجة أو المرح.

ولكن لم تكن تلك هي المشكلة فقط، والتي جعلتني مدمنة للحزن أقوم بتعريف نفسي من خلال الأسى والشكوى والألم فقط.. بل كانت المشكلة الثانية هي شعوري بأن أبويّ لا ينقصهما همي، بأنه دومًا كان لديهما ما يكفي ويفيض لئلا أنوء بحملي لديهما.

لذا قررت في هذه الحياة أن أكون ضيفًا خفيفًا، وتعلمت أنه لا مساحة مكفولة لمشاعري، وأن ما لدي ينبغي إخفاؤه، وأن حزني الدائم يجب أن ألوكه في صمت وخفاء، وأن من حق كل شخص في الحياة أن يشعر ويطلب ويحس.. إلا أنا!

مشاعري لم تعد عبئًا عليَّ فقط؛ بل عبئًا فائضًا على الجميع.

"كل واحد فيه اللي مكفيه" كانت تلك قاعدتي، لذا ينبغي عليَّ أن أستر مشاعري وأواري احتياجي وأدفن رغباتي لئلَّا أثقل عليهم أكثر!

صار دوري في الحياة مجرد (سنيدة) لأشخاص يمارسون أدوار البطولة، ولكني كنت سنيدة في حكاياتي أيضًا وسمحت لأشخاص غيري أن يكونوا أبطال حكاياتي الخاصة، وأن يكون لهم السيادة والتحكم في دنياي أنا!

فلا عجب أن أتزوج في النهاية رجلًا لا يرى بالكون سوى نفسه، فتلك هي المساحة المثالية لممارسة التخفي والتخفيف!

ولا عجب أن تستنزفني صديقتي يومًا حتى لم يعد لديَّ ما يكفي من الطاقة لأصادق أحدًا بعدما رحلت!

بل لا عجب أن أجد صعوبة كبرى دهرًا في أن أصيغ انفعالاتي أو أدرك ما الذي يمرُّ بحواسي الداخلية في تلك اللحظة!

كنت وكأنني أعاني من (أُمِّيَّة انفعالية)، أو كأن مشاعري تتحدث لغة غير لغتي لا أتمكن من فهمها أو نقلها أو التعبير عنها، وهو ما جعل عملية التشافي في بدايتها مرهقة للغاية؛ لأنني للمرة الأولى أشعر بأنه مسموح لي أن أنظر إلى الداخل وأخبر شخصًا آخر ما الذي أجده دون أن أشعر بأنني ظل ثقيل تمَّ إلقاؤه على حياته".

* * *

زنزانة ٣

"أبي كان غائبًا.. وهل يمكن للغيبة أن تُعدُّ جُرمًا؟!

لا أُحمِّله مسؤولية ألمي ولا أعتبره رجلاً مؤذيًا فقط لأنه كان غائبًا دائم السفر بحثًا عن كفالة حياة طيبة لأبنائه.. كان ضيفًا على بيتنا نراه كل عام لما يقل عن الشهر، نرتدي له أحسن الثياب وأحسن الأخلاق، نتزين لأبي كغريب يعبر بحياتنا.. حياتنا التي كان يتم التأكيد دومًا أنها مدينة له بالوجود، كان وجودي بأسره مدينًا لرجل غريب يدعونه أبي!

يقولون إن الأب هو الذي ينادي على الذكر داخل ابنه ويمنحه الفرصة للنمو، وإن وجود الأب وحسن العلاقة به ضرورة تكوينية للذكر الشاب، وعبر المحاكاة والتطابق مع الأب يجد الشاب الناشئ منا ملامح ذكورته ويتمكن من استيعاب دوره وتعريف ذاته.

لذا فغيبة الأب ليست مجرد فقد للمحبة، إنها تحمل نوعًا من فقد الذات.. افتقاد لعامل مهم في تكوين معادلة الرجولة الخاصة بالذكر.. جرح غيبة الأب له أثر الشعور بالنقص المتغلغل في أقصى بقاع ذكورتنا!

ولكن لم تكن تلك هي المشكلة الوحيدة، ولكن كانت علاقتي مع الأم الـمُحبَطة.. الأم المفتقدة لزوجها والتي قررت بشكل ما أن تتخذني زوجًا بديلاً، فترقيني إلى مقام الزوجية النفسية، فتعاملني كشريك وحبيب لا كطفل وابن ينمو..

ذلك الحب المهووس حد إصابتي بالحيرة، وتلك الغيرة المتفاقمة والمحاولة الدائمة للسيطرة على حياتي هوسًا بمصلحتي!

كيف يمكن أن تنشأ استقلالية رجل في بيتٍ يحمل أبًا غائبًا وأمًّا مهووسة بالسيطرة!

لا عجب أن يتحول لمشروع (ابن أمه)... لعبة الأم التي تسعى دومًا لتنميقها.

مشروع الرجل المثالي لامرأة محبَطة تنفذه على ابنها، فتقصص ريش تحليقه وتقلّم أظفار ذكورته، وتمارس عليه إخصاءً ممنهجًا ـ لا واعيًا ـ لكل نوازع التمرد الطبيعي فيه.

وهكذا كانت حياتي بأسرها بحثًا عن الأب الغائب الذي أحاول أن أنظر إليه استلهامًا لأتعرف على ذاتي، وهربًا من محاولات أمي الخانقة لوأد ذكورتي تنفيسًا لإحباطها الدفين.

أتحسس قلبي فلا أجد غير الشك في الذات والتردد والخوف وعدم القدرة على اتخاذ القرار.. أي قرار!".

* * *

زنزانة ٤

"كل شيء يصدر مني هو ناقص من زاوية ما.. تلك هي قصتي لا أكثر.

لم أكن قط في عين أبي كافية، ولم أكن قط على المستوى المطلوب بعين أمي، عشتُ زمنًا لا أريد سوى نظرة فخر واحدة تتسلل من عين أحدهما..

لم يُمارس تجاهي الإيذاء الجسدي أو اللفظي، لم يكن هناك سباب أو نزاع أو طول صراع؛ إنما فقط التركيز الدائم والذي لا ينقطع عما لم أحققه.

يظنون أنه من التشجيع حين أحصل على تسعين بالمائة هو التركيز على العشرة الناقصة لا التسعين المحققة.

يظنون أن المقارنات بفلانة وفلانة يمكن أن تحفزني وتدفعني لمزيد من بذل الجهد.. ولم تكن تفعل سوى أن تعمق داخلي مشاعر الدونية.

ثم اندهش أبي حين علم إصابتي بالوسواس القهري سعيًا نحو كمالية لم أستطع يومًا نيلها فقط حيازةً لرضاه ورضاها! وسواس ينهشني كل يوم حين يهمس لي كما تعودت يومًا: (كل شيء تفعلينه ناقصًا، وكل نقص هو دنس، وكل دنس ينبغي التطهر منه، لن تكوني أبدًا على المستوى المطلوب)".

* * *

زنزانة ٥

"يخبرني أصدقائي وكل من يعرفني أنني (أوفر).. فتاة درامية هستيرية مبالغة في مشاعري (دراما كوين).

ينقدني الجميع قائلين إني (أُهوِّل) و(أُبالغ) و(أُفاقم الأمور) و(بعمل من الحبة قبة)..

ولكن أين العجب! فلم تكن مشاعري يومًا مقدرة.. ابتداءً من تهكمات

أبي على بكائي الطفولي صغيرةً، وسخرية أخي الأكبر من مسببات حزني، وصمت أمي الدائم بيننا، لم تكن لمشاعري مساحة في البقاء، ولم أشعر يومًا أن إحساسي منظور أو مرئي، فماذا أفعل؟!

بالغت في ردَّات أفعالي لعلهم يفسحون لها المجال، ومنحت مشاعري بُعدًا دراميًّا مسرحيًّا بإفراط لعلها تصبح مرئية أو مقدرة أو يتم اعتبارها يومًا هناك.

وحينها فقط كانوا ينظرون إليَّ، لم يكونوا يرونني إلا في نوبات الهستيرية، لم يكن صوتي مسموعًا إلا في حالة الصراخ، ولم يكن وجودي مقدرًا إلا في نوبات التحطيم والانتحاب، حينها فقط كانوا ينصتون جميعًا.

لذا لا غرابة أن تصبح تلك هي لغة مشاعري، وتلك هي طرائق ترجمة انفعالاتي؛ فإن انفعالي الاعتيادي لا يتم إقراره أو المصادقة عليه أو تفهمَّه ما لم يحمل بُعدًا كارثيًّا ويشكل تهديدًا صارمًا وصادقًا لهم".

* * *

زنزانة ٦

"دومًا أشعر بأنني لا ألتئم مع الجموع، وكأنه ليس لي مكان بينها كقطعة (بازل) ليست من تلك الأحجية وإنما تم تغليفها خطأً داخل تلك العلبة؛ علبة الوجود.

كانت حياتي تلخص لي كيف تحاول قطعة (البازل) أن تجد لها مكانًا ما يلائمها ولو ادِّعاءً!

وجدت نفسي أصبحت شخصًا إرضائيًّا.. أسعى فقط للتمثل بما يريده الآخرون.

أصبحتُ كائنًا ممزقًا بين ما أراده كل شخص ذي قيمة عبر بحياتي.. لا أستطيع أن أعبر عن نفسي أنا، أو أبحث عن الأحجية الخاصة التي أمثل فيها القطعة الناقصة.

لطالما سعيت للانتماء.. وفي سبيل الشعور بالانتماء قدمت كل الأثمان الممكنة.. كنت مهووسًا بمساعدة كل شخص.. كنت (صاحب صاحبه) ومثلت طويلاً دور (الصديق الرجولة) الذي يظهر دومًا في كل ضائقة ويبذل نفسه رخاءً وشدةً.

فقط لأشعر ولو للحظة وحيدة أن لي موقعًا ما في هذا الكون.

بدأت حكايتي هناك حين قرر أبواي الانفصال، وأن ينطلق كل منهما على الطريق مرة أخرى ويجرب حظه في زيجة جديدة.

كنت غريبًا في بيت كل منهما.. لم أشعر أن أيهما بيتي.

وجدت حينها نفسي غريبًا وعصيًّا على الالتئام أيضًا في تلك البيئة الجديدة.

كان أبواي يبدوان بالنسبة لي وكأنهما تبنياني وليسا البيولوچيين، كنت ضيفًا على كلٍّ منهما.

ربما يوم حدث ما حدث وبلا وعي شعرت بأن ذلك الانفصال كان بسببي.. تساءلت هل كنت عبئًا لتلك الدرجة...!

قررت أن أسعى للالتئام.. قررت ألا أكون عبئًا؛ بأن أكون تمامًا على هواهما.

فصرت الصبي المطيع.. الهادئ.. المعطاء.. الذي لا يصنع المشكلات ولا يثير الشغب.

تنازلت عن كل فكرة وحركة ورغبة يمكن أن تثير أي شيء.

تنازلت عن نفسي لألتئم هناك في كل بيتٍ منهما، لئلا أكون ثقيلاً؛ بل داعماً ومريحًا.

ولكنني نسيت نفسي في تلك الأثناء لأجد نفسي أتنازل عن نفسي في كل مساحة أخرى من الحياة، وأخطو نحو العالم الخارجي أتلمس الأُلفة، فأقدم نفسي قربانًا لهذا الشعور بالانتماء.. أُرضي الجميع وأحاول ألا أكون عبئًا.. أحاول أن أساعد وأدعم وأنقذ وأساند.. فقط لأشعر أن لي مَكانًا ما في هذا العالم.

لعل هذا العالم يفسح لي ولو مساحة ضيقة لأوجد، ولئلاً يهجرني ثانية".

* * *

زنزانة ٧

كرهت جسمي وأنوثتي.. فأنا دومًا بين وصمة (العورة) وبين وصمة (القُبح)؛ أنا فتاة إن تغطت فهي في عين أبيها قبيحة، وفي عين أمها سمينة حد التقزز، وإن تعرى مني جزء ذات غفلة فأنا العورة المتعمدة إثارة الفتنة الباحثة عن لهاث الرجال اشتهاءً!

كنت دومًا متهمة؛ إن تأخرت رأيت نظرة الشك في العيون، وإن

تحدثت هاتفيًّا رأيت ظلًّا يتنصت وراء الباب!

علمت أن الأنوثة قنبلة موقوتة، وأن جسدي خطرًا مفخخًا!

كرهت جسمي قبيحًا وجميلًا على السواء!

* * *

زنزانة ٨

"تلقيت الدين من أبي؛ أبي الشيخ العلامة، المنظور من الجموع، المسؤول عن رعيته ونجاتهم، المهووس بالأحوط دومًا، والذي يعالج الأسئلة بقمع غريزة التساؤل!

وقد أصابتني ربكة عظيمة في تصوري عن الله، لم تستطع دروس العقيدة أن تشفيها

وجدت أنني في النهاية أستمدها بشكل نفسي لا بشكل روحي من تصوري عن أبي وتقلباته العنيفة في معاملتي

فأحيانًا أرى الله كقوة سارية في الكون غير منفصلة عنه، كنسيجٍ يحكم بنية الكون.

وأحيانًا أخرى أشعر أن الله هو قوة منفصلة عن الكون، وحشية، متأهبة دومًا للانتقام مني..

أحيانًا أراه قوة رحيمة معتنية لها خطة في حياتي، خطة تقتضي الأصلح لي دومًا، حين أراه حنونًا محبًّا للبشر، ويحبني بشكل مخصوص حبًّا غير مشروط، يهتم لأمري، ويكترث باحتياجاتي

وأحيانًا أرى الله ككيان قاسٍ للغاية أو أقرب للسادية لا يحب سوى من كانوا بالمواصفات القياسية ومن كانوا تمامًا على المقاس مما يطلبه.

لقد سرق أبي مني الله، حين بالغ في تنزيهه حتى فصله عني طفلًا فلم أفهمه، وأفرط في تعداد وصاياه حتى عزله في بقعة لا يصل إليها أحد، وتوسع في التخويف منه حتى امتلأت المسالك نحوه بأشواك الذنب واللوم، فصرت أرى نفسي في عينه مقصرًا وغير جدير بمحبته ولا مستحق لقربه.

صارت العلاقة مع الله تعريني وترهقني وتكشف لي عن مشاعر الدونية وعدم الاستحقاق

صار الله سجين المواسم، وصرت حبيسَ استنادٍ لا يُلبّى وإلزاماتٍ واشتراطاتٍ لا سبيل لي بالوفاء بها.

قد صار الله عبئًا عليّ، وأضحى الدين قيدًا يدميني، بعدما كان من المفترض أن ألقي بالأعباء إليه وأتحرر من قيودي بكلمته.

لم أكن أملك حق الحديث عن الله، فهو حق مكفول فقط لذوي الحظوة من سدنة الصنم المنحوت معنويًّا له وعلى رأسهم أبي.

أصبح الحديث عن الله منطقة محظورة يُمنَع دخولها لغير العاملين!

سرق مني أبي الحق في التساؤل، والحق في الشك، والحق في الحيرة، والحق في التوهة!

فماذا أفعل في توهتي وحيرتي وشكوكي، وأين أذهب بها إن كان الرب يضيق بالمتشككين!

قد كنت أمضغ غربتي بين صنوف عدة ممن حولنا من مريدي أبي

وتلاميذه وإخوانه من أهل اليقين المطلق، والإيمان القويم، والاعتقاد الصافي من الدَخن!

أواري تساؤلاتي وأمارس الشك في إبحارٍ مستخفٍ على الإنترنت لدى أولئك الذين يمتلكون من الشجاعة ما يكفي ليجاهروا بتوهتهم البشرية!

ثم أشارك أبي في صَلبهم ولعنهم بالعلن!

كنت أتعمد أن أعرف عمَّن يصمهم بوصمات (الضال المضل)، ومن يكتب عنهم تحذير من ضلالات (فلان)، ومن يشنع بهم على المنبر ويصفهم بالمبتدعة والزنادقة والمارقين، فأدلف إلى عالمي السري لأتابع حكاياهم، وخروجهم عن المألوف.

لقد كانوا يمثلون لي الخروج عن سطوة أبي، فصاروا جميعًا أبطالي!

لم أستطع يومًا أن أصير ملائمًا للمواصفات القياسية لأبي الذي يوهمني أنه يعمل وكيلًا حصريًّا للرب على الأرض؛ لم نستطع استرضاء الرعاة الرسميين للحقيقة الكونية!

ولكنني وجدت الله نفسه يمد يديه نحوي بغرابة، ويلقي بروحي بعض الشجاعة؛ الشجاعة لأنخلع؛ الشجاعة لأبتعد!

الشجاعة لأستكشف مساحات أخرى لم أعتدها!

وكأن صوت الرب كان بمثابة أبٍ بديلٍ رفيق ينادي ستبقى ابنًا لي أينما حللت!

فألتجئ للرب نفسه طلبًا للعون لأتمكن من خوض التوهة متسلحًا بالشعور بأنني مقبول في عين الرب لا كما يخبرونني ويخبرني صوت أبي

داخل نفسي أني منبوذٌ ملفوظٌ وأن عافيتي محض إمهال.

طلبًا للعون على الحيرة؛ لا طلبًا للخروج عنها بل طلبًا للعون على استكشاف نفسي فيها.

طلبًا للحق في الغضب، والحق في الرفض، والحق في المسير طوعًا لا بسلاسل الذنب والخوف!

طلبًا للإذن بالمسير في رحلة إنقاذ؛ إنقاذ لصورة الله الحقيقية النافقة داخلي.

طلبًا للإذن بكسر الحاجز الصخري الذي يعزلني عنه والذي علقت عليه مقاييس أبي ومعاييره ووصاياه!

ولكني لا أزال أشعر أنني أنتظر عقوبة ما تلاحقني وعما قليل تدركني.

عقوبة على أي شيء؟

لا أدري.. ربما شيء قد نسيته!

وربما فقط عقوبة عليّ؛ على تكويني، وعلى وجودي.

أسير وكأن وجودي خطأ ما تسعى الحياة لتداركه، وكأنني الخطأ الهارب من محاولة صاحبه تصحيحه!

وليس ذلك بالشعور المريح على الإطلاق...

* * *

زنزانة ٩

إن كل آلامي نبتت هناك حول الجنس.

قد انتهكني يومًا تحرش خالي منذ كان عمري ثماني سنوات وأنهكني

مستمرًّا لأعوام عديدة، سري الصغير الذي أواريه عن أعين المتلفتين عن أعمق نقطة من وجيعتي، وأخفيه عن ملاحظة المندهشين لتوجسي من الرجال.

ذاك الشعور بالدنس فوق خلاياي، وكأن جسده الشره لم يزل ملتصقًا بي، وكأن يده لم تزل تمس جلدي من لحظتها!

وكأنني لا أزال تلك الصغيرة الخائفة التي ألجمتها الرهبة، وجمدتها الحيرة!

الشعور بالدنس يومًا وراء يوم ولمسة تلو الأخرى كان يتوغل أكثر!

فحفرت في صدري حفرة عميقة دفنت فيها سري وجاهدت طويلًا لأواري رعشتي.. وأُخبئ رجفتي، وأصنع قشرة صلبة أواجه بها الكون. تحاول المرأة مني أن تقي الطفلة الصغيرة الهشة داخلي من أي سطو جديد محتمل، فأبتعد خائفة من كل اقتراب، وبقيت الصغيرة داخلي وراء الأسوار التي ترتفع أكثر عامًا بعد عام. متأهبة شديدة الحذر، أعلن حالة الطوارئ النفسية القصوى أمام الحميمية، وحالة النفير الجوانيّ العام في لحظات الحب والانجراف، وفي مواقيت القرب والانكشاف!

لطالما شعرت أنني نفس الطفلة المتجمدة من الفزع لحظة امتداد يد خالي تحت ملابسي.

تعثرت كثيرًا في علاقتي بالسماء، فقد كنت أخفي وراء عفتي لومًا مستترًا لله لم أدركه .

وقد كرهت كل مثالية، ولم أعد أصدق أحدًا وأنا أتذكر خالي بوجهه الصبوح وتدينه الظاهري، ولعابه الخفي، ويلاحقني هدير أنفاسه اللاهثة كضبع جائع جوار وجهي.

تساءلت كثيرًا لماذا أخفيت الأمر؟

وكأن مساحة متوهمة من نفسي أوحت إليّ بأنني شريكة في الجُرم!، خشيت ردة فعل أبي وأمي إن رويته .

وحين يغيب شعوري بالمشاركة، كان ينتابني غضبٌ على ذاتي متسائلة لماذا لم أمنعه؟ لماذا لم أرفض!

ولكن كل شيء قد تغير حين تحدثت نافضة هذا التوجس والتخوف، حين صرخت بالرفض.

"لا أقبل. أن ينتهكني المؤذي مرتين"

مرة يوم أن مد يديه تحت ملابسي طفلة..

ومرة ثانية يوم أن بقي داخلي كذكرى وحشية تنغص عليّ حياتي، وتقف حائلًا أمام سلامي النفسي وحصولي على أبسط حقوق الآدمية!

كيف يتوارى مَن لا شيء فيه.. وكيف أخجل ولا ذنب لي!

قد بقيت الذكرى عالقة طويلًا هكذا ولم تسقط في جوف النسيان، مع كل محاولاتي للتناسي والتلاهي؟!

حتى علمت أن للبوح هذه القدرة الشفائية!

التكوين

"أنا لست ما حدث لي، إنما أنا ما اخترت أن أكونه بالرغم من ذلك"

كارل جوستاف يونج

إننا لن نخوض تفصيلًا في أشكال الإيذاء ومظاهر الإساءات، قدر حديثنا عما تحدثه فينا الإساءة ومظاهر التكوين الشائه الناجم عنها، ولكن تمثيلًا لا تفصيلًا نذكر بعضًا من أشكال الإساءات:

ـ **الإساءات البدنية**: مثل الضرب والصفع واللكم، ويروي الكثير عن (الربط والتكتيف)، ويروي البعض عن (التحريق) وغيرها من أشكال اختراق المساحة الجسدية للأبناء توبيخًا.

ـ **الإساءة النفسية:**

* مثل المقارنات بالأقران وأفراد العائلة وربما إخوة الطفل نفسه.

* الطرد أو التهديد بالطرد.

* الإهمال، والتجاهل، وعدم الاكتراث بالطفل واحتياجاته.

* التفرقة بين الطفل وإخونه، أو التفرقة بين الأبناء على أساس امتيازات الجنس (امتيازات الذكور) أو العمر (الطفل البِكر)، أو منح الابن الذكر مساحة سلطوية وتحكمية بأخواته من الإناث.

* الألقاب المهينة؛ كأن يتم إطلاق اسم أو كناية على الطفل متعلقة بسلوكه أو تكوينه، ويتم مناداته بها تعزيزًا أو تأديبًا.

* التنمر: ربما حينًا بدوام التهكم والإنهاك النفسي للطفل بالسخرية أو الاستفزاز، أو التعليق على ملامحه (كَلَون بشرته أو وزنه أو قسمات وجهه أو بعض أعضاء جسده انتقاصًا).

* *محاولة كبت مشاعر الأطفال وعدم تقديرها.*

* صراع الأبوين على مرأى ومسمع الأبناء بما يتضمنه من إهانات وفُجر في الخصومة.

* إجبار الأبناء على الانحياز لأحد الأطراف المتصارعة في العائلة.

* التركيز على الجوانب السلبية من الأبناء، وغياب التشجيع والتقدير والحفاوة.

* كثرة السباب ودوام التقبيح والانتهار، وكثرة الصياح والصراخ ونوبات الغضب التي يتم إنفاذها في الطفل أو أمامه.

* التسلط المفرط، وقمع مساحات الاختيار، والتهديد بالحرمان، ودوام المن بالإنفاق.

* التخويف: بقصص العفاريت، أو التأديب بالترويع (حجيبلك الغول أو ما شابه).

* خذلان الوعود المتكرر.

* الحماية المفرطة، والتدليل المبالغ فيه.

- **الإساءة الروحية**: عبر فرض الشعائر الدينية، والتهديد بالجحيم، واستخدام سيف العقوق وربط الغضب الأبوي على أمور بسيطة بالغضب الرباني، ورواية قصص القبر والعذاب الأخروي بشكل أبكر من قدرة عقل الأطفال على الاستيعاب، ويندرج تحتها روايات التفكير السحري المبكرة: كقصص الجن، والحسد، والسحر، والأعمال وغيرها.

- **الإساءة الجنسية**: كالتحرش المباشر بالطفل بالجسد أو باللفظ أو ربما بالنظر، أو الاستعراض الجسدي أمامه كالتعري، أو إهمال حدود الممارسة الجنسية بين الأبوين أمام الأبناء أو على مسامعهم، أو ردود الفعل المتخاذلة بعد رواية الأبناء لقصص تعرضهم للتحرش، أو تجريم الضحية، أو الأمر بالكتمان وتعميق الخزي، ويدخل كذلك تحت نطاق الإساءة الجنسية إخضاع البنات لعملية الختان (انتهاك الأعضاء التناسلية الأنثوية).

إن كل إساءة تحمل في تكويننا الأعمق أربعة أبعاد سنركز على تفصيلها: جرح الهجر، والخوف، والخزي، والاستياء.

١ ـ جرح الهجر

إن الإنسان يَتغير لسببين؛
حينما يَتعلم أكثر مما يُريد
أو حينما يَتأذى أكثر مما يَستحق.

شَكسبير

كل إساءة هي (جرح هجر) وإن لم تحتوِ في حقيقتها على لفظ أو نبذ أو ابتعاد مكاني، ولكنها نزع للمرء من تربة أمانه، ومن بيئته الحاضنة.

والبيئة الحاضنة هي بيئة شعوريّة في حقيقتها وليست مجرد بيئة مكانية.

فكم من بيت لم يكن يظللنا سقفه وإن احتوى أجسادنا، وكم من منزل لم يكن يؤوينا في حقيقته وإن حاز أجسامنا، بل كنا نحتاج إيواءً من قسوة إيوائه.

لذا فالإساءة في حقيقتها هي نوع من الهجر؛ حيث تحمل البيئة الشعورية الحاضنة نفسها وترحل عنا، تتركنا الإساءة (عراة شعوريًّا)، (لاجئين نفسيًّا).

إن أهل الإساءة هم (أهل الهجر النفسي)، (المنفيون شعوريًّا)، لا يمكنهم أن يشعروا بالوطن في أي بقعة، ليس لأنهم قد اغتربوا عنه، ولكن الوطن هو من رحل عنهم!

وما الوطن بالنسبة لإنسان يتكون؟ هو ببساطة مساحة صغيرة من دائرة نصف قطرها الأيمن ذراع أبوي، والأيسر ثدي أمومي، ومحيطها هو (حالة الاحتضان) الشعوري والجسدي لتهدئة خوف الصغير من عالم غريب ويهدده.

أي أن الأسرة ببساطة هي بيئة احتضان (تَهَدَوِيَّة) لقلق مقابلة الوجود، يدخلها الإنسان لتحميه في البدايات لحين اكتمال نمو أدواته الخاصة التي يتمكن عبرها من مقابلة الوجود بشكل فعَّال وذاتي، هي ضرورة تطورية للطفل البشري (واحد من أطول الأطفال عمرًا في الطفولة والاعتمادية في المملكة الحيوانية بأسرها)، تمنحه بدائل مؤقتة لأدوات المواكبة التي لم تنشأ بعد فيه لمواجهة العالم، أي أنها ضرورة بقاء.

وغياب تلك البيئة لا يهدد بقاء الكائن في طفولته فقط، بل يُعطل من نمو أدوات التعامل مع العالم تلك، مما يهدد بقائه حتى بعد بلوغه أيضًا.

وهنا لا نتحدث عن التربية أو عن تعليم مهارات لهذا الطفل لكي يجابه العالم، فالطفل ليس لوحًا أبيض فارغًا يكتب فيه الأبوان والمجتمع الأول ما يشاء، فالأب والأم لا يُعلِّمان ابنهما شيئًا في الحقيقة، إنما كأننا نتحدث عن (برعم) أو عن (بذرة) تحمل داخلها كافة إمكانات (الشجرة)، فقط تحتاج (لتربة) خصبة وبعض السماد وماء الري لنمو تلك الإمكانات منها.

لا يمكننا أن نرى أن المحيط هو ما أنشأ أوراق تلك الشجرة، إنما فقط وفَّر لها ظروفًا مواتية وداعمة للنمو وميسرة له لا أكثر، لتستخدمه الشجرة بتلك البرمجة الداخلية فيها لتنمو وتثمر وتصير أنموذجًا نهائيًّا للإمكان الموروث داخلها.

وغياب البيئة الداعمة للنمو والميسرة لتفعيل الإمكان، ماذا يفعل؟ يخُرِج نبتات شائهة، هذا إن لم تذبل وتنزوي وتموت.

فالنسر البالغ لا يُعلِّم فراخه الطيران، إنما فقط يُفعِّل إمكان الطيران المجبول عليه جينيًّا.

والأبوان لو لم يفعلا شيئًا سوى توفير الحب الصحي والقبول وكف أذاهما؛ لكان الناتج أفضل كثيرًا وأكثر راحة واتساقًا داخليًّا من منتوجات المحاولة الشائهة للكتابة بالإساءة على لوح أبيض يظنان أنهما يمتلكانه!

الإساءة تقوم بتجميد النمو في مراحله النفسية الأولى، وتحرم الناشئ من تكوين جعبة أدواته لمواجهة العالم، لذا يخرج شاعرًا بالتهديد، وهو أكثر من ذلك التهديد الذي شعر به يوم أن جاء للعالم وعلم أن عليه مواجهة الوجود، فآوى إلى بيئة تمنحه احتضانًا مؤقتًا لحين نمو أدواته، فلم يجد لديها سوى مزيد من التهديد والاغتراب.

لذا قد شعر الناشئ بنوع من التهديد المركب: (تهديد الوجود الأصلي) مضافًا إليه (تهديد هجر البيئة الحاضنة).

لذا يتخبط هذا الكائن المحروم من أدواته، مع خفقات القلب المرتعد داخله باحثًا عن تسكين لذلك التهديد، أو عن تلاهٍ عنه.. فيبحث عن ذلك في العلاقات حينًا، وفي الانعزال المفرط حينًا، وفي السلطة حينًا، وفي الشهرة حينًا، بل وفي الإدمانات أحيانًا. فالإدمان ليس في حقيقته سوى محاولة هروب من ذلك (التهديد المركب) لشخص بلا أدوات لمواكبة الضغوط؛ الإدمان بكافة أشكاله: المخدرات، الكحول، الجنس، الإنفاق، العلاقات، الطعام، بل حتى تعاطي الدين نفسه كمحاولة تسكين للقلق المضاعف؛ هو نوع من المواكبة المغلوطة، أو ببساطة

هو أدوات بالية لشخص يسير عاريًا في غابة الوجود؛ أدوات التقطها احتياجًا لا اختيارًا.

يقول أحدنا:

"كنت طول عمري حاسس إني مليش جذر؛ مليش بيت. كنت حاسس بشعور اللاجئ اللي حياته كلها بيدور على وطن يقبله أو انتماء يناسبه أو جنسية تساعه أو مكان يحتويه. كان جوايا دايمًا شعور عميق إني مش مرتبط بالوجود ده، وإني شيء إضافي مُقحَم ودخيل!"

- نستخلص أن الإساءة كلها (جرح هجر نفسي) للبيئة الحاضنة أدى إلى تجمد النمو مع شعور مركب بالتهديد، وأدوات مواكبة معطوبة (نسميها آليات الدفاع .Defense Mechanisms)

لذا فإن جزءًا أصيلاً من التعافي من الإساءة يكمن في الحصول على علاقة شافية، أو ببساطة بيئة حاضنة بديلة لتلك البيئة التي هجرتنا [قد يوفرها طبيب مختص، أو مُعالج موثوق، أو صديق أمين، أو...] لاستكمال النمو المتجمد، مع محاولة تفعيل أدوات أكثر فعالية لمواكبة الضغوط، والتعامل مع قلق (الوجود هنا والآن) في هذا العالم النسبي الذي يظلله العبث واللامعقولية.

السلطة غير المرئية

ما من إيمانٍ إلاّ ويمارس شكلًا من الإرهاب،
وتكون فظاعته على قدر إخلاص وكلائه.

سيوران

يومًا ما كان صديقي يجلس أمامي وكنا نلعب لعبة من لعب الكروت، ولكنه لم يكن يلعب، فما يبدو عليه لم يكن حالة مرح اللعب، إنما كان متعرقًا بشدة ومترددًا وحائرًا، يستغرق وقتًا طويلًا قبل كل حركة في اللعبة.

شيء ما فيه دفعني لتأمله طويلًا، الأمر لديه يفوق كونها مجرد لعبة، وليس الأمر فقط لتنافسية شديدة فيه، ولكن شيئًا آخر كان يعطله ويرهقه.

ـ *بحاول ألعب بأفضل شكل ممكن!*

هكذا أجابني حين سألته عما يجعل اللعب ثقيلًا عليه لهذه الدرجة، فتابعت سائلًا:

ـ *أفضل شكل بالنسبة لمين؟!*

ـ *مش عارف، فعلًا مش عارف بالنسبة لمين!*

صديقي هذا ليس إلا تجليًا لتلك الحالة من (الكمالية المفرطة) التي تحكمنا، وتسيطر على أفعالنا وتتوغل في كافة مساحات حياتنا.

ربما هي مفيدة كثيرًا، بل ربما ندين لها بالفضل في الكثير من نجاحاتنا وتميُّزنا، ولكنها أيضًا هي سبب الوجع والألم، وسبب التردد والحيرة، بل هي سبب كثير من التأخر والترَدي.

(البحث عن الكمالية): نفس الخصيصة النفسية والتي جعلتنا متفوقين ومميزين لفترة طويلة هي نفسها التي تعيقنا عن الوصول لتحقيق أقصى إمكاناتنا والوصول إلى ما يمكننا الوصول إليه، هي الحاجز عن قفزنا نحو ما يمكننا أن نكونه، والسبب في جعلنا مشلولين ومعطلين فيما نحن عليه، ومترددين قبل كل خطوة نخطوها.

* دعنا نفهم الأمر أكثر ـ وهو من الأهمية بمكان ـ بحيث أنه يمكننا أن نقول، إن ذلك ما يقوم عليه آثار الإساءة في التكوين، وما ينبني عليه العمل في التعافي:

ـ يمكننا أن نقول إن هناك أنواع من الشخصيات داخلنا تحوم في تجربتنا كلها تمثلنا: **الأولى**: هي ما نحن عليه الآن، أو يمكننا أن نقول إنها ذواتنا الحقيقية.. نعم، ولكنها **ذاتنا الحقيقية غير المفعلة، الذات الحقيقية الخام، حد الكفاف من الشخصية**. وهناك إمكانات دفينة فيها لو تم إرسالها للوجود وتحقيقها وتفعيلها لتحولنا نحو ما يمكن أن نكونه، أو دعنا نُسميه (**ذاتنا الحقيقية المفعلة**)، أو (حد الإمكان من الذات الحقيقية).

ويكمن معنى وجود المرء في قبول ذاته الحقيقية والسعي في تحقيق إمكانها ليتحول عن حد الكفاف إلى حد الإمكان، ومن **الذات الحقيقة**

المعطلة إلى الذات الحقيقية المفعلة!

أي أن الحياة تتمثل في حقيقتها بأنها سير من (الذات الحقيقية الخام) نحو (الذات الحقيقية المفعلة) في (مسار الاتساق مع الذات).

ولكن هناك المزيد من الشخصيات داخلنا، تحوم في تجربتنا وتعوق هذا التحول، فهناك ما يمكننا أن نسميه (**الذات الزائفة**)، وهي تلك الذات التي اخترعناها حين لم نحصل على الحب، فاخترعناها بغية الحصول عليه وبغية تلمس رضا الآخرين، **الذات الاجتماعية** التي صنعت مواءمات مع ما يريده الأهل، الذات مقلمة الأظافر التي ترتدي قناعًا اجتماعيًّا حربائيًّا يحاول حماية الذات الحقيقية من هجمات الرفض والنقد.

أي أننا ننشئ الذات الزائفة كمحاولة لحماية الذات الحقيقية من التهديد، وكأن اعتقادًا داخلنا يخبرنا أنه لو خرجت الذات الحقيقية للنور لهاجمها الآخرون حتى الأحبة منهم ورفضوها.

وبالتالي يكون عرض (الذات الحقيقية) والاتساق معها يحمل تهديدًا لها بالفناء، **أي أن الذات الزائفة هي دفاع نفسي لا واعي أمام التهديد بالفناء المصاحب للاتساق مع الذات الحقيقية.**

وبالتالي صار هناك نوع من الخوف الملازم للاتساق مع الذات.

وصار كل واحد منا يرى أن اتساقه مع نفسه يعني تخليه عن الذات المزيفة، وكأنه يخلف دروعه في معركة ويصير معرضًا لتلقي السهام.. سهام النقد والرفض والتهديد بالفناء لهذه الذات التي لا يقبلونها.

الذات المزيفة هي درعنا الاجتماعي! ولكن نظرًا لأننا ارتديناه طويلًا، فبشكل ما قد نسينا الذات الحقيقية وتطابقنا مع الذات المزيفة، وأصبحنا نُعرِّف أنفسنا من خلالها **فحدث نوع من الاغتراب.**

وهناك شخصية رابعة تحوم في تجربتنا، وهي **الذات التي يريدنا المجتمع أن نصل إليها (الذات المزيفة المفروضة)**، وهي ما يريده لنا الأهل ورجال الدين والأشخاص المؤثرون من المعلمين وغيرهم، وما يرونه لنا في مستقبلنا. **وهي عبارة عن نهاية مسار (الذات الزائفة) وما يفترض عليها أن تصير عليه.**

تلك الذات الزائفة المفروضة هي جماع لكل المفروضات، لكل (الينبغيات).. "ينبغي عليك أن تفعل كذا".

هي مجموع لكل القوالب والأحكام واللصقات الاجتماعية.

هي مجموع لكل المسارات المرسومة والطرق المستوردة التي قرر غيرنا أنه ينبغي علينا سلوكها.

هي ببساطة مجموع الواصفات القياسية التي تحاول مَيكَنة القوالب الاجتماعية أن تصنع الأفراد نسخًا منها!

إذن وكأننا أمام مسارين، وأربع ذوات.

المسار الحقيقي؛ مسار تحقيق الذات يبدأ من **الذات الأصلية الحقيقية في حالة الكفاف والتعطيل**، يتجه هذا المسار **عبر تحقيق الإمكانات الأصيلة المخبوءة** فينا، وينتهي عبر **الذات الأصلية المفعلة** في حالة الإمكان ويسمى **مسار الاتساق مع النفس**.

ومسار زائف؛ **مسار الاغتراب عن الذات**، يبدأ من **الذات الزائفة** كقناع اجتماعي للحماية ويتجه هذا المسار عبر عملية **(المسخ النفسي)** الذي يمارسه الأهل والمجتمع لينتهي عبر **الذات الزائفة المفروضة**.. [التي غالبًا لا نستطيع الوصول إليها أبدًا].

إما مسار الاتساق مع الذات، أو مسار الاغتراب عنها!

ـ فهل هو اختيار؟!

في الحقيقة لا؛ فإنه كثيرًا ما يتم دفعنا عنوة نحو مسار الاغتراب نتيجة التأثير فينا في مراحل نمونا الأولى وبراعمنا الهشة.

ولكن الخيار دومًا مطروح، يمكننا في أي لحظة أن نكسر دوامة مسار الاغتراب عن الذات ونعود لذواتنا الحقيقية، نتعرف عليها وعلى إمكانها الدفين، ونسلك مسار الاتساق!

ولكن ينبغي أن نعلم أنه حتى حين نقرر سلوك مسار الاتساق مع الذات والتعافي، تبقى لدينا (**الكتالوجات الذهنية**) وبرامج التشغيل التي تم زرعها فينا وبرمجتنا عليها، تبقى تزعجنا بطلباتها ومفروضاتها ومشاعر الذنب المتعلقة ببُعدنا عن هذا المفروض.

نبقى دومًا **نحاول إرضاء (سلطات غير مرئية) داخلنا**، وكأن كل أحمق قد مارس علينا سلطة يومًا وفرض علينا مفروضات ما قد صنعنا منه نموذجًا صغيرًا تلبَّسناه ذهنيًّا. فغاب هذا الشخص المتسلط ولكن ظل هناك له (صنمٌ) مصغرٌ داخلنا نحاول تقديم القرابين له على الدوام.

أصبحت لدينا **(لجنة منعقدة) داخل أدمغتنا تمثل كل هؤلاء السادة الذين طالبونا بأن نكون أو نفعل على أساس (مواصفات قياسية)**، أصبحت هذه اللجنة (لجنة النقاد) الداخليين أو أحيانًا لا تكون فقط تحوي أعضاءً من النقاد بل من (الجلادين)، تُقيِّم أفعالنا وتزنها بموازين مستوردة، وتجلدنا وتصفعنا وتشعرنا بالذنب.

نحاول دومًا الهرب من نقدها ولومها وتقريعها الدائم داخلنا عبر محاولة إرضائها!

تمثل هذه اللجنة من الجلادين (السلطة غير المرئية) التي نحاول تخفيف

لومها، **ليست هي (الضمير) إنها هي بالأحرى (سرطان في الضمير)..** تضخم مفرط للشك الذاتي الطبيعي نحو دوام التردد والتأهب.

هي اللجنة التي تطالبنا داخل أدمغتنا بفعل كل شيء بأقصى قدر من المثالية، هي التي تخبرنا دومًا أن كل شيء نفعله (ليس على المستوى المطلوب) ولن يروق لها ولن يرتقي لمعاييرها!

تلك هي اللجنة التي كانت منعقدة في ذهن صديقي حتى وهو يلعب؛ توبخه وتنصحه بأن يفعل كل شيء على أفضل ما يمكن، فتحول اللعب بالنسبة له لساحة قتال ومعركة حياة أو موت.

* **تدريب عملي:**

دعنا نتخيل لعبة رقيقة نلعبها مع لجنة القضاة تلك.

- التقط الآن ورقة وقلمًا واكتب أسماء ووظائف كل ممثلي هذه اللجنة في ذهنك، ومعايير كل واحد منهم، وكيف حصل على مقعده هناك في تلك اللجنة دائمة الانعقاد، وكيف حاز مكانه في سلك السلطة غير المرئية داخلك؟

- ما هي المواقف التي مررت بها في حياتك فأشعرك أحدهم أنك لست على المستوى المطلوب؟

- من هم هؤلاء الرموز الذين تحاول إرضاءهم والمرور من معاييرهم الصارمة والحصول على استحسانهم؟

- من هم هؤلاء الأشخاص الذين يجلسون كالقضاة في ذهنك وأنت تقف دومًا في قفص الاتهام تسعى حياتك كلها لتبرئة ذاتك ومحاولة الحصول على جواز مرور نحو رضاهم عنك وعن وجودك؟

ربما هو أب أو أم أو معلم مدرسة أخبرك أنك فاشل، وربما هو رمز اجتماعي يبدو مثاليًّا أكثر من اللازم، ربما هو رجل دين ناقد شديد التجريح والتعديل يلقي بنقصه على الجموع، وربما هو شخص رفضك أو صديق صب إحباطه عليه، وربما هو رب عمل أخبرك أنك لا تليق، وربما.. وربما...

ـ هل تتخيلهم؟! تلك الثلة من الأصنام داخلك، هل يمكنك أن تذكر كيف يعطلونك؟ كيف يمنحونك التردد؟ هل يمكنك أن تتخيل الحياة دون صوتهم الناقد؟

ـ أحيانًا نظن أننا نحتاج هذا الصوت ليحفزنا، نحتاج إليه لنطور من أنفسنا، وبالفعل قد يحدث هذا لبعض الوقت، ولكن في النهاية لا محالة يصيبنا هذا الصوت بالشلل.. بالتردد.. بالخوف.. بالتعطيل.. بالانكفاء.. بالركود.. بل بالموت!

هل لا تزال متمسكًا بهذا الصوت، مقدسًا لهذه اللجنة من الجلادين؟

هل لا تزال ـ بشكل ما ـ ترفض التخلي عن تأجيرهم غرفة التحكم في ذهنك؟ هل لا تزال تخشى أن تقوم بطردهم من ملكيتك؟

هل يمكنك أن تحمل معولًا بعد ما انكشف لك مجمع الأصنام ذلك وتدخل ببطولة إبراهيمية تجعلهم جذاذًا؟

ربما ستُلقى بعدها في نار النقد لبعض الوقت، وربما ستنال بعد ذلك التحريق نصرةً للأصنام الكبرى منهم، ولكن ثِقْ بأن النار ستكون دومًا بردًا وسلامًا على المتسق مع ذاته.. القابل لنفسه.. السائر في الطريق النوراني لتحقيق وجوده الحقيقي لا الزائف!

سيخرج لك كبيرهم ليقول بيدي أحيي وأميت، بيدي ألفظ وأقرب،

بيدي أحدد من يتم قَبوله ومن يتم رفضه وإقصاؤه!

ربما نعم! ولكن -وإن أمكنه رفضك وإقصاءك- لن يُمكنه قط الإتيان بشمس الحقيقة مشرقة من مغرب الزيف، وستبهت سلطته الزائفة أمام تنعمك بالاتساق مع كينونتك.

كن أنت أنت، وحطِّم أصنام (**الينبغيات**)، وتجرأ يومًا وراء يومٍ على تحدي تلك السلطة اللامرئية التي منحتها تلك المساحات والسطوة فيك.

٢ـ الاستياء الدفين:
الطفل الغاضب

تكمن الأزمة في أن القديم يحتضر والجديد لم يولد بعد،
وفي ظل هذا الفراغ تظهر أعراض مرضية غاية في التنوع

أنطونيو غرامشي

كل من تعرض لتلك الأنواع التي ذكرناها سابقًا من الإيذاء والإساءة يحمل جرحًا غائرًا في عمق تكوينه، أسميناه (جرح الهجر) فما يصلنا من هذه الأنواع من الإساءة ليس فقط ألم الأذى وحده، ولكن الهجر / الانفصال أو الفقد والخسارة؛ خسارة ما ينبغي أن تكون عليه العلاقة، وفقد توقعاتنا واحتياجاتنا.

قبل أن يتم ممارسة هذه الأنواع من الإساءات يتم هجرنا نفسيًّا، نشعر بأننا قد تُركنا! فالشخص المهم الذي تتوقع منه المحبة وتستمد منه تصورك عن العالم وعن نفسك قبل أن يلقي إليك إساءة لفظية أو بدنية فقد أدخل بين طياتها الهجر، قد لفظك ورفضك قبل أن يسيء إليك.

وهناك في البقعة العميقة التي قررنا أن نخبئ فيها الألم والصرخة

يسكن هناك الوحش الأكثر تمردًا والذي لا يمكن لذلك التابوت أن يسعه.. الغضب. غضب هذا الطفل المهجور - المتروك والمرفوض-، غضب تجاه النسيان والفقد، الاستياء البالغ والحنق المدخر ولهيب النقمة المتقد تجاه ما مررنا به.

لم يكن بوسعنا أن نعبر عن غضبنا حينها لئلا نستفز غضب المسيء أكثر، لم يكن مسموحًا لنا أن نُنفِس عن هذا الاستياء خشية أن يجر علينا المزيد، قمنا بابتلاعه على مضض، وواريناه وراء جز أسناننا و(البرطمة) والتمتمة بالسباب بيننا وبين أنفسنا.. دفناه عميقًا داخلنا.

علمتنا بيئة الإساءة أنه لا يحق لنا أن نثور أو نرفض أو نغضب. لقد تم تقليم أظافر مشاعرنا كلها، وتعلمنا الكبت والمواراة، وكان الغضب أحد الأحاسيس التي طولبنا بقمعها، فقمنا بنفيه لجزيرة معزولة داخلنا بعيدًا عن الوعي، وقطعنا عنه سبيل التواصل مع العالم الخارجي أو هكذا حاولنا أن نضع الغضب تحت الإقامة الجبرية.

فكلنا يعلم أن الغضب بالذات من أصعب المشاعر في محاولة قمعها ومواراتها، هو شعور متمرد عنيد لا يقبل النفي والإقامة القسرية أو الحكم بالصمت.

لذا قد استمر الغضب في البروز على السطح ولكنه قرر أن يلعب لعبة تمكنه من الظهور تحت الضوء؛ (لعبة التنكر) بأن يرتدي ثوبًا غيره ويتحول نحو أعداء آخرين بدلاً من التوجه بثورته نحو المناط الأصلي لوجوده وهو المسيء.

لذا قد يتنكر الغضب في ثوب (التحويل) Displacement، وتم توجيهه نحو (طواحين الهواء)، اخترنا كبش فداء تلو الآخر لنوجه

نحوه الغضب، ليفدي المؤذي الأصلي ويكفِّر عن سيئاته ويتلقى اللوم بدلاً منه ويسدد ديونه.

حوَّلنا الغضب كتوجه نحمله، فأصبحنا ناقمين على كل شيء أحيانًا، يملأ وجوهنا الامتعاض، لا شيء يعجبنا ولا شيء يمكن أن يرضينا.. نلعن الهاتف المتعطل، ونتذمر من حر الظهيرة بشكل يفوق المعتاد فقد تحملت الشمس بعض فاتورة الغضب الداخلية فينا، نثور عند كلمة عابرة وموقف بسيط!

ارتدينا ثوب (العصبية) والتأهب، صرنا سريعي الغضب كثيري التأفف ننتظر فرصة عابرة لتتفتح خزانات ثورتنا لتنصب لانفعالاتنا من ذلك الثقب الصغير في دفاعاتنا.

انصب الغضب حينًا على الأخوة الأصغر سنًّا، وحينًا على صديق، وحينًا على شريك الحياة، وحينًا على زملاء العمل، وبالأخص أولئك الذين لن يستطيعوا الدفاع بما يكفي، أي: أننا قمنا بتكرار المأساة؛ حيث صببنا صنوف العذاب والأزمات على أناس قد ساقهم حظهم العثر لطريقنا، تمامًا كما تم صب صنوف الألم علينا لأننا قد تقاطعت أقدارنا مع أناس كانت لهم السطوة على حياتنا وكانوا يحملون من العطب النفسي والتعثر ما فاضت أعراضه علينا دون جناية حقيقية منا، فقط وجودنا في المكان الخاطئ والوقت الخاطئ.

فكما تحولنا قديماً (لكيس رمل) يفرِّغ فيه ذوو السلطة بؤسهم وإحباطاتهم، صرنا نحوِّل البعض دون وعي منا إلى (أكياس رمل) نفرغ فيها غضبنا المستور متخذين أعذارًا ومتصيدين للهفوات والأخطاء كذريعة لنفاذ استياءاتنا.

كل منا ببساطة كان يحمل طفلاً غاضبًا داخله لم يتم استرضاؤه يومًا، وكأنه تيبس في وضع الاستياء، وبدلاً من أن نلتفت نحوه ونمسح على غضبه ونخفف استياءه ونتعاطف مع جرحه الأصلي، تركناه يخرج منا في وضع الثورة ويتحكم فينا في نوبة هياج لا ينتج منها سوى الندم بعدها وخسارة العلاقات واحدة تلو الأخرى.

بل أحيانًا تحول الغضب نحو الوجود.. نحو الحياة.

نصبح غاضبين من الظروف والأقدار بشدة، نلومها على كل شيء، ونرجمها كلما مرت بنا مواقف محبطة أو عبرت بنا ذكرى تبعث على الاستياء.

وأحيانًا يتحول هذا الغضب تجاه الذات فيؤدي لمزيد من التعقيد حيث نقوم بمعاقبة أنفسنا وإيذائها بشتى الوسائل ونمارس نوعًا من الانتقام الذاتي ـ حين يتطابق الجاني والضحية معًا ـ فنصبح نحن الضحايا ونحن الحكام، ونحن من نُوَقِّع العقوبة، ونحن أيضًا من نتلقاها!

هذه المحكمة الداخلية المعطوبة هي ما تحتاج للوقفة فنحرِّر أنفسنا من أقفاص الاتهام، ونعود لسماع صرخة الطفل الغاضب ونقبلها ونرى وجهتها الحقيقية ونتعاطف معه بما يكفي ليهدئ من ثورته ويستعيد رباطة جأشه ويواصل نموه المتعطل. بدلًا من أن ننمو حاملين هذا الطفل الغاضب داخلنا نتجاهله ولا نحترم وجعه، فيضطر أن يعلي من صراخه أكثر ويصب غضباته علينا وعلى الأحبة حولنا.

يقول أحدنا:

"كان أي شيء كفيل بإدخالي في نوبة غضب غير متناسبة مع الموقف، بل إني أحيانًا كنت أفتعل المواقف. أتذكر أني كنت أتعمد الوقوف أمام

باب النزول في المترو حين أركبه، وحين تأتي محطتي أقوم بدفع من يحاول الصعود من باب النزول بعنف مفتعلًا المشكلات متذرعًا بكونه لا يحترم القوانين، حتى يصل الأمر للتشابك بالأيدي!

وكنت أعدو وراء من يكسر الإشارات في الطريق بسيارتي فقط لأسبَّه قائلًا: "سيارات فارهة ونفوس دَنِّيَة" متذرعًا بأني أحترم القوانين وأتحلى بالالتزام. كنت أتبنَّى هذا الاستعلاء الأخلاقي فقط لأبرِّر لنفسي تمرير غضبي المكبوت..

أما اليوم؛ فأنا ألاحظ ذلك الطفل الغاضب الذي يسكنني.. أنتبه له حين يزورني غضبه.. أمنحه جلَّ انتباهي واستماعي وإنصاتي الشغوف لنوبته تلك، أحمله حتى يهدأ أو تمَّر نوبته، أقدِّره وأعتني به وأتعاطف معه وأتفهم مشاعره التي ليست سوى مشاعري.

منذ تفهمت وضعية الطفل الغاضب داخلي لم يعد ينتهي بي الأمر لتلك المواقف المعقدة والمتصاعدة التي كنت أجد نفسي فيها بالنهاية!".

بل يمكن أن يتعقد الأمر أكثر حين نتحول إلى نسخة أخرى من المؤذي، ففي الحقيقة إن المؤذي الذي اضطهدنا كان يحمل طفله الغاضب الجريح أيضًا الذي لم يحترمه ولم يتفهم وجعه ولم يتعامل معه بشكل صحي، لذا توجه غضبهم تجاهنا ربما رغم بعض الحب الذي حملوه لنا يومًا.

إن الغضب المخبول الذي تم تحويله ناحيتنا كان يشبه ذلك الذي نحمله اليوم، وإذا لم نتمكن من مداواته واعين به ربما يكرر المأساة ويتوجه ناحية أناس نحمل لهم الحب، فنصنع منهم أطفالًا غاضبين، يكبرون حاملين الغضب الدفين ويفرغونه يومًا في أحبتهم، وتستمر

الحلقة المفرغة من تحول الضحايا إلى مسيئين وجُناة!

الآباء الغاضبون ليسوا سوى أطفالٍ غاضبين يتنمرون على الأطفال الأصغر سنًّا الذين صُودِف أنهم أبنائهم!

٣ـ الصدمة والأمان

كانوا يتوارثون الخوف أبًا عن جد!
كان الخوف يبدأ بولادتهم ولا ينتهي إلا مع موتهم!
ولذلك كانوا يطلقون على هذا الخوف اسم الحياة!

(نيكوس كازانتازاكيس)

كلما كانت الصدمات مبكرة كانت تلك النتائج أكثر تجذُّرًا، وكلما كانت الإساءات من الأقربين كلما تأصَّلت تلك النتائج في التكوين، وكلما ساهمت بشكل أكبر في البناء النفسي لأصحابها.

فكما يُقال إن التعليم في الصغر كالنقش على الحجر؛ فإن الصدمات والإساءات في الصغر أيضًا تنحت نقوشها على مادة التكوين الليِّنة (الطرية) التي لم تجف بعد، لذا تبقى آثارها.

ومن تلك الخصائص (افتقاد الأمان)، كنظرة أكثر عمومية للعالم.. بمعنى رؤيته كمكان خطر وموحش، واعتقاد متجذر محوري (أن شيئًا ما سيئًا سيحدث)، لا نفهم كُنه هذا الاعتقاد وقد لا نجد له أسبابًا واقعية، فالأسباب لا اعتبار لها، فحين جاءتنا الصدمة وحين حلَّت بنا الإساءات لم تكن الأسباب وجيهة بما يكفي لتصنع منطقًا لنا، فقد أوذينا

بأسباب واهية، وكانت تبريرات الإساءة غير متناسبة مع أفعالنا. لذا انفرط عقد المنطق داخلنا ولم تعد الأحداث بأذهاننا بحاجة أن تكون مسببة بشكل منطقي، أو أن تخضع للسلسلة السببية، فأصبح شعورنا بانعدام الأمان قائم وإن لم يكن له سبب حالٍ قائم معه.

يقول أحدنا:

"لما أبويا يبقى بيعاقبني عقوبة مفرطة على أسباب تافهة، مش غريب إني أمشي في الدنيا حاسس إن فيه مصيبة حتحصل حتى لو مفيش أسباب واضحة لحصولها"

فحين تَسرق منا الإساءةُ الأمانَ الداخلي؛ يحلّ محلَّه الخوف الدائم؛ الخوف بأن الأمر سيتكرر وأن الخطر لم يُزلْ عنا، وأننا محاصرون ووحيدون، ثم تغيب الصدمة ويبقى أثرها الشعوري في هذا الخوف المبهم.

هنا تبذر الإساءة بذرة القلق التي ستنمو وتزهر ويشتد جذعها وتزيح أغصانها الكثيفة نور السكينة والطمأنينة عن الوصول إلينا.

القلق المبهم العام ـ القلق السمج الثقيل ـ الوحش الأسود الذي طالما تطفل على حياتنا مقرِّرًا إفساد كل شيء جميل.. متخذًا أشكالاً عديدة: القلق من الغد.. من المجهول.. من الآخرين.. من المستقبل.

فقد كانت طفولتنا أشبه بساحة حرب وكنا دومًا تحت القصف.. وقد توقف انهيار القذائف الآن ولكننا لم نزل متأهبين نترقب المزيد منها.

قد انتهت الحرب ولكن أجسادنا لم تمنحنا الهدنة، ولذا يسمى (كرب ما بعد الصدمة)... فالصدمات لا تنتهي بتوقفها إنما يعقبها (الكرب).

* * *

- وعدم الأمان المادي الذي يهمس لنا: (سنفتقر، سنخسر العمل، لن يكون لدينا من المدخرات ما يكفي حين تطلُّ المصائب القادمة، وظيفتك مهددة)! فلا عجب أن نحيا متحفزين ومتأهبين ونقوم بتأويل كل تعثُّر أو اضطراب خافت حولنا ونراه كتهديد مباشر لأماننا المادي، ولا عجب أن تنتهي علاقات العمل حولنا بالتخوين والصراع وإرهاق المناوشات الدائمة.

نسير كجندي متأهِّب في وسط قتال ضارٍ يتلمس موضع الضربة القادمة.

لسنا بخلاء، ولسنا مهووسين بالمال، ولكننا ربما نسعى لتجميعه واقتنائه نتاجًا لهذا الخوف الاقتصادي الذي يحتلُّنا، ونجلد أنفسنا صباح مساء لأننا لم نحصل على ما يكفي، وإنْ حصلنا فإننا لم ندخر ما يكفي، وإنْ ادَّخرنا فإننا لم نستثمر بما يكفي.. وهكذا؛ جوع شديد للمال نبتَ هناك فوق أساس من جوعنا للأمان!

* * *

- ونظرًا لأن الإساءة تجعلنا نبدأ في الإيمان نفسيًّا بالعبثية والعشوائية، فقد نرى الوجود يفتقد المعنى ويفتقر للغائية. ولا عجب أن تجد كثيرًا منا يلجأ للسخرية الدائمة المريرة كدفاع نفسي، ويلجؤون للتصورات العدمية، فلا شيء يستحق، ولا شيء ذو معنى. بل قد يكون هذا مدخلنا النفسي للإلحاد وعدم قدرتنا على ابتلاع فكرة وجود إرادة حكيمة تحكم هذا العالم، وتحدد وجهته، فما نراه من عدسة الصدمة هو أن الكون يخبط خبط عشواء، ويمتلئ بالعبث والمصادفة.

ربما لم يفهم أحدٌ أن توجهات بعضنا الناقمة على العالم، والساخطة على السماء، والرافضة لفكرة الغائية والحكمة التي ترتكز عليها الديانات، لم تكن تلك التوجهات سوى نِتاجًا لتجربتنا التي أفقدتنا القدرة على تذوق الأمان في العالم.

الأزمة نفسية عميقة في تكويننا؛ فإن الإيذاء والصدمات منحنا شعورًا بأننا وحدنا وأنه لا مهرب لنا، ولا أحد ينقذنا مهما كرَّرنا الاستغاثة، لذا كبرنا بنفس الشعور: (أننا وحدنا في هذا العالم ولا أحد يكترث لأمرنا!).

لذا لم يستطع بعضنا ابتلاع المعتقد الديني القائل بإله عظيم قادر يتدخل بعنايته في حياتنا؛ لأن ندوبنا تشهد لنا باللاعناية، وجراحنا تخبرنا أن انتظار الإنقاذ وهم، بل إن بعضنا في تجربته لطالما لهج بالدعاء للرب يطلب الغوث الذي لم يأتِ.

وعلى النقيض فإن بعضنا قد هرع للدين لبعض الوقت، لسنوات حاولنا تسكين الوجع بفكرة الحكمة الخفية أو المثوبة المؤجلة، ولكن لا محالة كان يخرج الغضب على السطح وتنفجر خزانات السخط المكبوت يومًا لتتجه نحو الله أو العقيدة الدينية، وحينها نتحول في عين البعض إلى مجدِّفين أو مشككين في الدين، ويروننا نشكل نوعًا من الخطورة بتساؤلاتنا التي تبدو متعقلنة ولكن في حقيقتها ليست سوى عرض من أعراض صدمة ووجيعة دفينة.

وقد يتم حصرنا في ركن الإلحاد والتجديف حتى نتلبسه، فتزيد الخسارة ونفقد الله فيما سرُق منا في الطريق!

يتم كثيرًا الحكم على أصحاب التساؤلات ومهاجمتهم وتسفيههم،

ومناظرتهم ومصارعتهم بشكل يختزل كافة تجربتهم الإنسانية في تلك التساؤلات التجديفية التي ترتدي ثوبَ الفلسفة العقلانية، وليست ـ أحيانًا ـ سوى مسارات تفريغ للغضب والخوف والألم المتعلق بالإساءات.

هؤلاء البعض منا الذين تم حصرهم في فئة (الغاضبين على الدين) تزداد معاناتهم ووحدتهم أمام دفاع المحيطين بهم، وينعزلون أكثر أمام الرفض الخائف للاستماع المتعاطف إليهم، وينحسرون في نفوسهم أكثر حين تتم محاصرتهم بسلطة النصوص الدينية بدلاً من التفهُّم المرن الذي يمنحهم الفرصة للنمو والتعافي ويتقبل مرحلتهم الحالية من الألم.

وذلك الغضب (المبرر) الذي تم تحويله بشكل نفساني نحو السماء يجبرهم أن يرتدوا دور الخارجين عن النص، لينتهي بهم الأمر نحو الشعور بالغربة والقلق أكثر، يتم رؤيتهم كملحدين أو مشككين أو ربما حفنة من المخابيل، ليتكرَّر الأمر ويتأكَّد شعورهم بالوحدة وعدم الملاءمة، بل يتأكد اعتقادهم بعدم الأمان والعبثية.

وهكذا يختلط النفسي بالفكري، وتتكاثر المعارك حولنا، ونجد أنفسنا نتلبس تحيزات وتوجهات لا علاقة لها بما نقتنع به قدر علاقتها بملامح شروخنا الداخلية لا أكثر.

- والإساءة تسرق منا المعنى في الحياة، والشعور بالاتجاه نحو غاية ما، ويضيع منا شعور القصدية، وكأننا نحمل بوصلة معطوبة تدور حول نفسها ولا يمكنها أن تشير لنا إلى أي اتجاه نسير ونحو أي شيءٍ نقصد!

ندور في التوهة والحيرة، نتلمس طرقًا عديدة بحثًا عن المعنى، نتردد بين الأيديولوجيات والفلسفات، ننقب في الكتب والأفكار لعلنا نجد

المعنى الغائب المسروق منا، فلا نجد؛ لأننا ننسى أن المعنى قد سرِقُ منا نفسيًّا لا عقليًّا، وأن البحث الفلسفي لن يزيدنا إلا توهة؛ لأن جوعنا للمعنى تكويني لا ذهني، ونفسي لا فكري، وأن العمل لا يكون هناك بين صفحات الكتب وفي أروقة الأيديولوجيات، إنما هناك بين طيات نفوسنا وفي التعافي من آثار الإساءة التي تجرَّعناها.

ننسى أن المعنى الذي يناسبنا ويلائمنا ويرضينا ويشبعنا لن نجده مهما بحثنا إلاَّ حين نتجه نحو التعافي ونخوض تجربة الشفاء، وأحد أهم مكتسبات التعافي هو عودة المعنى.

والمعنى الناتج عن عملية التعافي ليس واحدًا عامًّا مطلقًا للجميع، إنما هو المعنى الذي يلائم كلاًّ منا في تجربته. وربما يعود بعضنا لمعنى لم يكن يستطيع تصديقه بفعل الإساءة، ولكن التعافي قد أزاح حواجز التصديق وحجاب التلامس مع المعنى.

منطلقات الإساءة الروحية

إننا للأسف أثناء تنشئتنا تقوم نفوسنا الناشئة بالخلط بين الله وبين السلطة الأبوية؛ لعدم قدرتنا على استيعاب الحقائق المجاوزة لعمرنا من الغيبيات، فيضع المخُ اللهَ والدين والغيبيات في سلتين:

(١) سلة السلطة الأبوية، فالله هو مَن يضع الأوامر كأبي ويعاقب ويثيب، فعقوبته أبوية، أما مثوبته فمتعلقة بتصورنا عن الأمومة.

(٢) والغيبيات تصب في سلة الفانتازيا، فالملائكة كجنيات الكارتون، والجنة كتصورات ديزني، ولا بأس بهذا، فتلك عقول الأطفال، وهي تنضج مع الوقت.

لكن المشكلة تحدث إذا حدث خللٌ ما في علاقة الطفل بأبويه، فالأب المنتقد مثلاً يؤدي الخلط بينه وبين نموذج الله إلى نشوء ضمير ديني جلاَّد، وصوتٍ خلفيٍّ دائمِ الصفع عند كل فعل.

والأب الجافي ـ بسبب ذلك الخلط ـ يشوه أيضًا صورة الله المتعلقة بالسلطة الأبوية لدى المراهق والبالغ فيما بعد، فيشعر دومًا أن الأرض محروقة بينه وبين ربه، لا سبيل للوصول إليه، ولا إمكان له في القرب. يشعر دومًا أنه منبوذٌ من السماء محرومٌ من إيلاف الرب.

كما أن خطايا الآباء المتدينين الذين يحاولون تربية أولادهم على الدين تختلط في عقول الأطفال بينها وبين الدين نفسه، وربما بين وجه أبيه البغيض وبين وجه الله، فلا نعود نعرف حينها الفرق بين غضبنا من الدين وبين غضبنا من المتدينين، وهل كانت مشكلتنا مع الدين في أصوله أم في المنابع التي استقيناها منه؟

ـ كما أنه في مرحلة التمرد (كالمراهقة أو أزمات الهوية) يتمرد الناشئ منا على تلك السلطة الأبوية، ويحاول التحرر من نموذج الأب، ولأننا ربما لا ندرك الخلط الحادث في الطفولة، فقد ينتهي بنا الأمر أن نضع صورة الله في سلة المتروكات، فنبتعد حانقين ولا نعود إلا حين نجد الله بأنفسنا لا عبر توصيات الأب والأم.

الحقيقة أنه لا أحد يصل لله بتربية أبويه؛ بل على كل منا أن يجد الله بنفسه ويصل لصيغته الشخصية من الدين أو الروحانية ومعادلته الخاصة الملائمة لنفسه.

بل إننا حين نصبح آباءً نكرر المأساة ونرتكب حماقات في حق أطفالنا، ولو ارتبطت حماقاتنا تلك بصورة الله في وعيهم لأحرقنا لهم أرض الوصول.

ولم يكن علينا سوى التربية السوية، والمراهنة على الإنسانية المبرمجة في نفوسهم، وأن نترك الأطفال وشأنهم دون توحش الوصاية الأبوية، ولنحرص فقط على مسؤوليتنا في الرعاية والاعتناء والكف عن الأذى والتشويه.

وإن كثيرًا من المتعثرين في علاقتهم بالله ربما ينتج هذا التعثر في حقيقته بسبب مشكلات في ارتباطهم بالوالدين، حدث جراءها تحويل انفعالي لغضبهم وتمردهم على السلطة الأبوية إلى نموذج الله والدين، فلا عجب أن كثيرًا من الملحدين يكبرون تحت آباء ملتزمين ولكنهم أغبياء بما يكفي ليقصوهم عن طريق الله.

الوقت يداهمنا

بوجود تلك الجحيم المشتعلة في قلبك وعقلك،
كيف يمكنك أن تحيا؟

دوستويفسكي

ومن آثار الصدمات والإساءات ـ وبالأخص أثناء التنشئة الأولى ـ هو شعورنا الدائم بأن الدنيا تعاملنا بشكل يفوق قدرتنا على التدارك والمواكبة.

أتدري تلك الأحلام التي تراودنا عن لجنة الامتحان التي انتهى وقتها قبل أن نتمكن من إنهاء المطلوب! وشعورنا في اليقظة بأن الوقت أضيق من قدر تفاعل الإنجاز، وأن هناك (موعدًا حرجًا) لن نتمكن من الإيفاء بالمطلوب خلاله.

شعور مقيت بأن تكَّات الساعة تلاحقنا وكأن قنبلة ما على وشك الانفجار.

يومًا ما شاهدت إحدى الرسوم التي يتم استخدامها في جلسات العلاج بالفن، تُسمى (بطاقات المجاز)؛ حيث يحمل الكارت مشهدًا ما يُسقط صاحبه عليه ما يراه فيه.

أتذكر بطاقة منهم قد ارتسمت فيها صورة سلحفاء تقف على حافة الطريق السريع تتأمله وكأنها تقرِّر المرور نحو الجهة المقابلة، ورغم أن الطريق فارغ ولكنها تتفاعل، يمكنني أن أستحضر الحالة للغاية، لقد تلبستُها كثيرًا، السلحفاة تمثل شعوري الدائم بأني أبطأ ممَّا ينبغي، وأني أحمل ذلك الثقل العظيم فوق ظهري يُضيِّق خطواتي، وأنه ينبغي عليَّ المرور نحو الجهة الأخرى ولكن الطريق سريع، والسيارات وإن لم تكن بادية في الأفق ولكن من الممكن أن تظهر إحدى السيارات المسرعة فجأة، فهل تسعفني سرعتي البطيئة تلك في التجاوز؟

وكأن هناك نوعًا من الملاحقة بين سرعتي في العبور -أو التعافي أو النمو-، وبين تهديد ما سينزل بي!

نشعر دومًا بشعور تلك السلحفاة التي هي بصدد عبور الطريق السريع.

تمرُّ بنا تلك اللحظات من اللهاث وشعورنا بأننا نسابق الزمن دون أن ندري لماذا نلهث؟ وما الذي نسابقه حقًّا؟ ومن أي شيءٍ نهرب؟ ونحو أي شيءٍ نتجه؟!

ويحدث هذا الأمر كثيرًا حين نقرِّر التغيير، ونبدأ في اتخاذ خطوات نحو التعافي والتخلِّي عن أنماطنا السابقة ووسائل دفاعاتنا القديمة، ولكننا نشعر وكأننا ملاحقون بعقوبة ما ستنزل أسرع من قدرتنا على المواكبة والتغيير والتعويض!

كيف ينشأ الأمر؟!

ببساطة الصدمة تعني حدث يتخطى قدرتنا على المواكبة والصمود، حدث يهدد كياننا ووجودنا، والإساءات التي تعرضنا لها قد استحثَّت استجابتنا الفسيولوجية عند الشعور بالخطر.

فحين الخطر تستجيب أجسامنا عبر ما يُسمى الجهاز العصبي السمبائوي مفرزة الأدرينالين الذي يمنح الجسد إشارة لطريق من اثنين: إما الهرب أو القتال والصراع من أجل البقاء. (Fight or Flight).

لذا فطُول تعرُّضنا للصدمات المبكرة والإساءات الأولى، قد درَّب أجسادنا على دوام التأهب والشعور بالخطر القريب، أو ترقب وقوع هذا الخطر، وبالتالي دوام نشاط هذه الاستجابة الانفعالية والفسيولوجية وكأننا متأهبين للعَدْو/ الجري، أو المعركة على الدوام.

ثم كبرنا ونحن نحمل تلك الاستجابات غير المفهومة بالنسبة لنا، حتى وإن انتهت الصدمة وارتفعت الإساءة، ولكن يبقى الجسد مدرَّبًا على تلك الاستجابة. لذا نمنح الأمر بُعدًا عقليًا تخيليًّا، فنظن أنه طالما جسدنا يحمل هذا التأهُّب وتلك الدفاعات الدائمة من الأدرينالين؛ إذن فلابد أن هناك خطرًا قريبًا يحدق بنا أو أن هناك ميقات لانتهاء امتحانٍ ما لا نعرف منهجه وطبيعة أسئلته ولا نجهز له جوابًا!

ولما ارتبطت الإساءة بالذنب، وكانت الإساءة تمثل نوعًا من العقوبة، لذا فقد ارتبط الخطأ بتوقع عقوبة ما ستدهمنا قبل أن نتمكن من تصحيح هذا الخطأ، ونبقى نشعر أن الأوان قد فات ولن يمكننا التدارك.

وحين نفهم تلك الأبعاد النفسية والفسيولوجية ونكتشف ارتباطاتها بالإساءة، ينحل هذا الاشتباك ونفهم أن شعورنا لا يعني أنه الواقع، وخوفنا ليس دليلًا في ذاته على عقوبة قادمة أو مصيبة مداهمة، وأن شعورنا بالتأهُّب ومصارعة الوقت ليس دلالة على تأخرنا، إنما هي ذكريات هذا الجسد الذي تعرَّض للإساءة، وحين نفهمه ونُقدِّره، وينحل الاشتباك داخلنا سيبدأ جسدنا في التعافي وستشرع نفوسنا في الالتئام.

حضرة المحترم.. الصنم!

إن لكل إنسان حماقاته،
لكن الحماقة الكبرى في رأيي هي ألا يكون للإنسان حماقات!

(نيكوس كازانتزاكيس)

يومًا ما، حين كنت أعد إحدى صباحاتي للنزول كانت زوجتي كعادتها تمارس أحد إدماناتها المميزة باستنشاق جرعة من النوستالجيا عبر مشاهدة حلقة من مسلسل قديم.

وكان مسلسل هذا الصباح (حضرة المتهم أبي) وكانت الشخصية التي يؤديها نور الشريف في مشهدين أو ثلاثة ـ صودف أن رأيتهم عنوة أثناء حواري مع المشط والحذاء ـ كفيلة بإصابتي بالدوار!

فلم يكن أبًا مؤذيًا أو مسيئًا أو لاهيًا أو مصابًا بمراهقة متأخرة. إنما كان أبًا مثاليًّا... مثاليًّا بإفراط، مثاليًّا حد الإرهاق. كان شيئًا لا يمكن ابتلاعه.

لم أشاهد المسلسل، وإنما فقط تلك المشاهد القليلة في وقتها، وقد كان الرجل (فيما لمحته) أخلاقيًّا في كل شيء؛ في كلماته وعباراته ونصائحه التي لا تنفد ووعظياته التي تتسرب من فمه الذي لا يكف عن الثرثرة

بالحكمة المتعالية، مثاليًّا في مواقفه جميعها، مثاليًّا في علاقته بزوجته وأولاده، وأمواله (التي بلا شك في ظني إكمالًا للنموذج الدرامي ستكون قليلة لتكتمل الصورة المثالية المكررة عن الحلال الصابر)!

فوجدتني أخبر زوجتي أن هذا النموذج الأبوي أيضًا ربما سيسبب حفنة من الاضطرابات النفسية لدى الذين يتربون في بيت كهذا، ربما لا تقل عن نسبة تفريخ الاضطرابات في بيوت الآباء الغائبين أو الجفاة أو المؤذيين!

وأن الأطفال لا يمكنهم أن يشعروا بالارتباط الحقيقي الحميم بأب كهذا، وإن بدا أنهم أكثر أهل الأرض حظًّا بهذا النموذج الأخلاقي الفريد!

ربما ظنت زوجتي لحظتها أني أحمل ضغينة ما أو أصب حقدًا دفينًا على أولئك الذين تربوا تحت هذا الكنف عبر تفكيري في مساوئ نموذج آخر غير النموذج المؤذي وهو نموذج الأب مثالي الصورة!

ولكن الحقيقة أني وجدت الأمر يصب لدي في تساؤل كان يشغلني عن عائلات قابلتها في حياتي كانت تحمل أبًا مثاليًّا، والغريب أن رغم مثالية الأب فإن الأبناء والبنات قد خرجوا أكثر تشوها أحيانًا من قدرة الزمن على المداواة. وكانت اضطراباتهم أكثر عمقًا وتجذرًا في شخصياتهم من شكاياتهم الظاهرية.. وقد كان الأمر مدهشًا بغرابة!

ولكن (حضرة المحترم)، وذلك الضيق والملل والامتعاض الذي أصابني منه منحني إشارة كافية للفهم، وذلك الإشفاق الذي استشعرته تجاه أبنائه جعلني أتوقف قليلًا لأتأمل الأمر!

إن هذا النموذج المثالي (سواء مثالي في حقيقته أو في ظاهره فقط)

سيصدر لأطفاله تصورًا لنوع من (القوة المطلقة) omnipotence، وتوهمًا لمقدرة استثنائية على التحكم في الدوافع والغرائز والميول، وظنًّا لوجود نوع من الخيرية المتناهية.

ولما كان الأطفال يستمدون ضميرهم الأخلاقي من النموذج الأبويّ (افعل ولا تفعل) و(ذلك عيبٌ) و(هذا حرامٌ) مقابل (تلك فضيلة وهذه أخلاق)، لذا فإن هذا الضمير المستمد من شخصية مثالية ظاهريًّا يصبح ضميرًا متضخمًا للغاية ومتورمًا بشدة وكأنه يحمل دستورًا سرطاني النمو وينغرس داخل عقول الأبناء إنجيلاً أبويًّا ممتلئًا بالصفحات والوصايا. وبالتالي يحمل الفرد منا حينها ضجيجًا ذهنيًّا مفرطًا يلومنا تجاه كل فعل نقوم به.

فكل شيء نفعله ستحاكمنا عليه أدمغتنا وسيرانا هذا الضمير متهمين من زاوية ما.

ستصبح أنت أمام عقلك دومًا (متهمًا) يسعى لتبرئة ذاته على الدوام. بل ربما يتوحش الأمر أكثر فتنغرس قاعدة ذهنية مقلوبة فترى نفسك (مدانًا) حتى تُثبِت براءتك.. لا كالقانون السائر الذي يرى المتهم بريئًا حتى تَثْبُت إدانته!

والأهم أن الواحد منا حينها يستشعر دومًا أنه لا يرقى لمعايير الأب العالية للغاية. وأنه إن خضع للقياس بهذا النموذج الأبوي المثالي سيكون ببساطة (أقل مما ينبغي)، وبالتالي غيرَ مستحقٍّ للتقدير أو الحب، وغيرَ باعثٍ على الفخر.

يقول أحدهم:

"كنت دومًا أتقازم حين أنظر إليه متسائلاً: كيف يمكن أن يفخر

مثل هذا المثالي بي؟ أنا المتعثر المتقلب الممتلئ بالأخطاء.

لذا حينها قمت بتحويل هذه الأخطاء ناحية عالم سري مكتوم، وصنعت حياة ثانية مخبوءة. أهرع دومًا نحو دهاليزي المظلمة لتبقى الصورة الناصعة مني التي يمكن أن تتواصل مع (حضرة المحترم)"

وحين ننشأ في كنف ذلك التصور المثالي المتوقع منا، سنكون أمام أحد طريقين:

(١) إما أن نبقى نصارع ونجتهد ونعدو لاهثين وراء تلك الشخصية المثالية صعبة المنال، متقززين من شخصياتنا العابثة الطفولية المخطئة، ومحاولين الهرب منها واللحاق بمواكبة (حضرة المحترم). نحاول أن نتطابق معه. ولكن نبقى دائمًا نشعر بالنقص والدونية. ونشعر أننا لن نكون أبدًا كافين ولن نكون يومًا مستحقين لمحبته القياسية المشروطة!

(٢) وإما أن يرهقنا الأمر فنقرر الثورة على كل ما يشبهه ويرضيه، بل ربما التمرد على كل ما هو أخلاقي. فنحطم هذا النموذج محطمين معه كل شيء أبيض ونوراني. نشعر أننا فقط لسنا مؤهلين لمثل ذلك، وكأن السماء لفظتنا من الاختيار للنقاوة. وكأننا من المقدر لهم أن يكونوا (أوغادًا) بالفطرة!

يقول أحدهم:

"كنت دومًا أرى نفسي وكأنني الداعر الفاسد الذي قُدر له أن يخرج من صلب العَالِم القديس الصالح، محكومًا بأن أكون الشرير اللاأخلاقي في القصة التي يُكمِل فيها صبر الأب صورته المثالية".

كما أن مواقف (حضرة المحترم) الأخلاقية تلك تُصَدِّر لأولاده نوعًا من القطبية في التفكير. وكأن العالم كله بالأبيض والأسود. وكأن

الناس جميعهم فسطاطان وحزبان بلا مساحة وسيطة؛ المتقين والفجار... الأخلاقيون والأوغاد. وهذان الحزبان في صراع دائم للسيادة.

وكأن كلَّ موقفٍ يَمر بنا هو اختبارٌ أخلاقيٌّ ينبغي فيه أن ننحاز لأحد القطبين المتناقضين... قطب الخيرية المثالية أو قطب الشر الظلامي الأسود!

كما أن حضرة المحترم دائمًا ما يعرف كل شيء؛ فهو يعرف ما يناسبك، وما ينفعك، حتى وإن غاب ذلك عن ذهنك القاصر. (دايمًا عارف مصلحتك أكتر منك)

ويقدم تلك المصلحة المزعومة دومًا على كل شيء، حتى على رضاك أنت شخصيًّا أحيانًا.

يقول أحدهم:

"كان يغرقني بالوعظ والتوجيه والإشارة لما ينبغي عليّ فعله، والطرق التي يلزمني سلوكها. وكذلك يحذرني من كل الطرق التي ينبغي عليّ اجتنابها، لأنه من واقع تجربته الفريدة قد عَلِم أنها بلا طائل وغير مناسبة.. وغير أخلاقية!".

هو ببساطة الراعي المسؤول بفعل التكليف السماوي. وهو بكل ما تحمله الكلمة من معنى... (رب البيت)

وهذا البيت ببساطة إذن وبكل منطقية ينبغي أن يكون (بيت الرب)

"حضرة المحترم" يخبرك دومًا ما الذي ينبغي عليك أن تكونه!

(حضرة المحترم) يُصَدِّر رسالة نفسية غير منطوقة مفادها (الخطأ غير مسموح به). ورسالة أخرى مفادها (الكمال ممكن ومطلوب، وتحقيق الكمال هو الغاية من الوجود).

رسائل ستتحول فيما بعد إلى معتقدات متجذرة في نفوس الصغار الذين يقوم بتغذيتهم تربويًا وكأنهم في معسكر تدريب.

والأهم ...أنه ـ وبناءً على نموذج حضرة المحترم ـ يتم امتصاص هذا النموذج ـ كما شرحنا ـ وتمثيله داخل النفس ثم إسقاطه على صورة الإله. فيتم إدراك الرب كنموذج مكبر من (حضرة المحترم).[١]

لذا نجد تشوهًا في صورة الإله يحدث لدى الناشئين في بيوتٍ كتلك؛ نموذج "الإله القياسي"، تصور مشوه عن الإله أشبه بكونه يعمل مراقبًا للجودة!![٢]

ستبدو حينها صورة الله النفسية عميقًا داخل النفس وكأنه يمسك (مازورة) و(مسطرة) يقيس بها أفعالنا وأهليتنا، وكأنه يحمل دومًا قائمة بالمهام التي ينبغي أن نؤديها وكيفية أدائها.[٣]

والأهم أننا سنرى أنفسنا مطالبين أن نكون بشرًا بالمواصفات القياسية، لنمر من معايير الجودة الربانية ونحظى بالقرب والرضا!

سنرى حينها قيمتنا بأسرها متعلقة بالأداء، وبالضبط هذا هو ما يفعله حضرة المحترم.. أن تتحول الحياة من (العيش) نحو (الأداء)

(١) يُراجع فصل (منطلقات الإساءة الروحية).

(٢) نموذج مختلف عن "الإله القاسي سريع الغضب" الذي يكرهنا وينتظر ليمطرنا بسخطه ممسكًا السوط والذي ينشأ كتصور للإله لدى الناشئين في البيوت المؤذية أو البيوت التي تحمل أبا نرجسيًّا أو سيكوباتيًا.

(٣) لذا نجد مثلاً ارتباطًا بين تلك النوعية من التربية وبين نشوء أعراض الوسواس القهري، والسعي المفرط نحو الكمالية والمثالية.

يقول أحدهم:

"لم يكن هناك مجال للتجربة، ولم يكن مسموحًا بمساحة من الخطأ، وهكذا صرت أعامل نفسي فلا أرحمها ولا أشفق عليها حين أقترف أي خطأ أو يصدر عني أي زلل".

وهنا نأتي للإشكالية الأقسى والأصعب على الإطلاق.

فببساطة لا يوجد بشر لا يخطئ، ولكن (حضرة المحترم) كان يُصَدِّر لأبنائه الصورة المعيارية للأب والزوج والإنسان، حتى وإن كان يردد دومًا عبارات التواضع (كجزء من كونه حضرة المحترم المثالي) ويحاول أن يُدَلِّل ـ بلسان القول ـ عن كونه بشرًا مثلكم! ولكن ما يصل ـ بلسان الحال ـ لنفسية الأبناء هو (أنا بشر مثلكم واستطعت أن أفعلها أيها المقصرين فلِمَ لا تتحركوا لتصبحوا كاملين مثلي؟).

يصلهم أنه مثالي وحصين ومنيع ثم يكتشف الأبناء في لحظة ما أنه ليس كاملاً، وأن له هفواته وأخطاءه وعثراته... بل ونزواته وفجراته... المستورة أيضًا للحفاظ على الصورة وربما بدافعٍ ـ مثالي النزعة ـ من (منع المجاهرة).

تقول إحداهن:

" كل شيء اتغير لما شفت صدفة تاريخ التصفح بتاع والدي الرجل المحترم، وبعدها سحبني الفضول ناحية الرسائل والمحادثات، واكتشفت حقيقة عالمه السري وحياته المزدوجة".

الأخطاء التي كان من الممكن أن يتم هضمها وابتلاعها وتمريرها لولا أنهم قد تشربوا القطبية في التفكير فكان ذلك كفيلًا لإحداث زلزالًا عاتيًا في معابد التسبيح بحمد الانتماء للسيد المحترم، وسقوط

أصنامه ونصبه التذكارية، حاملةً معها كل شعور بالأمان والطمأنينة، وكل إيمان بالنور والبياض والصدق.

ونتاجًا لقطبية التفكير يتحول الأب بخطأٍ ما من معسكر المتقين نحو معسكر الفجار، ويتم إدراكه كخائن للنور وعميلٍ منافق وازدواجيٍّ دخيلٍ على المثالية، بل ربما يبدو في عيونهم على النقيض ككيان أسود وظلاميٍّ وشيطانٍ متنكر ليفسد المعسكر الطيب!

بل ربما تمتد الصدمة لتُسقط الإيمان بوجود المعسكر الطيب أصلًا. ويرى الابن/ الابنة المصدوم أنه لا وجود سوى لمعسكر الفجار... ومعسكر المتقين ظاهريًا فقط!!

تكتم الابنة شعورها بالخذلان، ويدفن الشاب حسرته وغضبه ليكمل الإبقاء على صورة (حضرة المحترم) وفي القلب غصة، ومساحة خاوية كان يملؤها معبدٌ هلاميٌّ تهاوى لتوِّه أمام الواقع؛ الواقع الذي يقول إن الصحة ليست في أبٍ مثاليٍّ على الدوام، أخلاقيٍّ على الدوام، ولا في واعظٍ ناصحٍ رائقٍ على الدوام!

الأم التي تروي.. أكثر من اللازم!

ومن أكثر أنواع الإيذاء نعومة وخفاءً (ولا يحدث بقصد الإساءة، ولكن الطريق للجحيم مفروش بحسن النوايا) هي تلك الأم الانفعالية التي تصب في أذن أطفالها (وبالأخص البنات منهم) كل شكايتها ووجيعتها، وتروي لها تفاصيل الخيبات والخذلان، تظن أنها بهذا تجعلهن صديقات لها.

وهي ببساطة إنما تسيء فهم (صحبة الأبناء) وتخلط بين صداقة أطفالنا وبين استغلالهم!

وربما لكون الأم لا تجد صديقة وليس بجوارها من يستمع أو يتفهم، فتعمد إلى ابنتها فتجعلها حوض تفريغ لتقيؤاتها النفسية!

فتتحول الصغيرات إلى (كيس رمل) تنفيسي، تفرغ فيه الأم بالحكي كل شحناتها السلبية من الحسرة والحيرة والملل والغيرة، تجعلهن الشفقة يتحولن لحوض تفريغ ينزح آبارها الفائضة، ثم لا تجد الطفلة من بعدها من ينزح آبارها!

فتنشأ الفتاة مشحونة بمشاعر مستوردة، تحتشد في نفسها أحاسيس دخيلة تقمصت فيها أمها؛ تمتلأ الفتاة بانفعالات لا تنتمي إليها، إنما أصابتها جراثيمها من حكايا الأم.

فتمتلئ بالغضب، وانعدام الأمان، وربما التوجس وخوف الغد، وربما القلق وفوبيا القرب، وكثير من خوف الفقد، وانعدام الثقة!

فأمها (الصديقة المتوهمة) قد حرقت داخلها عذرية الشعور!

تروي لابنتها قسوة الأب وجفوته، وقد تخبر فتاتها عن نزواته وفجراته، وتحدثها عن فرص موازية أهدرتها من أجل أبيها الذي لم يقدر ذلك وأفنى عمرها مجانًا وبلا امتنان، بل إن هناك من الأمهات من تبوح لابنتها عن أداء والدها الجنسي!.

ومبررها الدائم لتلك الشكايات التي يتعرض لها الأطفال مبكرًا (أنا مستحملة عشانكم)، فتتسلل بالتالي مشاعر الذنب و(شعور بالمشاركة في الجرم الواقع عليها) لنفوس الأبناء.

تعلل ذلك بأنها (تصادقها) أو (تودكها) وتمنحها خبرة الأمومة والزوجية لمستقبلها!

تلك الأم غالبًا ما ترى نفسها أعظم المضحيات ومليكة العطاء والضحية الخاسرة الوحيدة وتُصَدِّر لأبنائها نفس الاعتقاد فتتعمق مشاعر الذنب أكثر.

والطفلة الهشة تتقمص أمها انفعاليًّا وتسمح لمشاعر دخيلة غريبة عنها ولمواقف لم تحيها أن تغزو نفسها وتحتلها وتتلبسها المرارة لطعومٍ لم تذقها بنفسها.

نتحول أحيانًا لنكون آباءً لآبائنا الذين لم ينضجوا بما يكفي، أو

معالجين لوجيعتهم ونحن لا نتقن بعد كيف نعزل عذرية أرواحنا عن حكاياهم.

وهنا تدخل مرحلة جديدة من الأزمة، وهو ما نسميه (التطابق) أو (الاستدماج)، حين تعمد الفتاة إلى مطابقة نفسها بالأم، فتتحول إلى نسخة أخرى منها بكامل خصائصها الانفعالية.

وأحيانا ربما تصبح طرفًا في المشكلات أو خصمًا في صراعات لا تلائم عمرها أو مرحلتها من النمو النفسي!

تجد الفتاة مكتئبة في سنوات تالية والأم تتساءل: (كيف أصابها الاكتئاب ونحن قد كنا خير صديقتين، وكيف تسلل لها الشعور باللاجدوى وقد كنا نفصح لبعضنا عن كل شيء)!

إن تلك لم تكن صداقة قط، إنها طور من أطوار الإساءة النفسية للأبناء حين نحقنهم بوجيعتنا.

وربما تتحول إلى نفس الطريقة يومًا مع أبنائها، فهي لم تشهد من الكون سواها، وتبدأ في تعريف العلاقة بين الأم وابنتها من خلال ممارسات الأم القديمة معها!

وتستمر الحلقة المفرغة المتوارثة من الإيذاء غير المتعمد!

٤ـ الخزي

"ميتٌ هو من يتخلى عن مشروع قبل أن يهمّ به، ميتٌ هو من يخشى أن يطرح الأسئلة حول المواضيع التي يجهلها، ومن لا يجيب عندما يُسأل عن أمر يعرفه. ميتٌ هو من يجتنب الشغف ومن لا يجازف باليقين في سبيل اللايقين من أجل أن يطارد أحد أحلامه"

(بابلو نيرودا)

ما علاقة الإساءات بشعور الضحية بالخزي والعار؟!

أتذكر يوم سمعت تلك الرابطة للمرة الأولى فكنت مندهشًا كمن أصابته صدمة! متسائلًا كيف يتم ذكر الكلمتين في عبارة واحدة، ما علاقة (الخزي الذاتي) بالتعرُّض للإساءات؟!

كيف يمكن للضحية أن تشعر بالذنب، أو الخزي؟!

عشتُ عمرًا لا أفهم أن هناك رابطًا بين جروحنا وصدماتنا ومآسي تاريخنا التي تَشَكَّلنا في تربتها وبين شعورنا بالخزي وحاجتنا للاختباء!

فتعلمتُ ـ متأخرًا للغاية ـ أن النشأة تحت سطوة ذلك الأب المؤذي

أو الأم المسيئة لا تجعل الأبناء يكبرون وهم يكرهون آباءهم، إنما يكبرون وهم يكرهون أنفسهم!

يكبر كل من تربَّى في تربة الإساءة المالحة الصخرية لا يشعر أنه مستحقٌّ للحب، أو أنه يمكن لأحدهم أن يقبله كما هو، فكيف يقبلني أحدهم ومن كانت فطرتهم على محبتي وقبولي، لم يستطيعوا أن يمنحوني هذا القبول وتلك المحبة اللامشروطة.

يفكر ـ لا واعيًا ـ: (**الخلل فيَّ أنا!**) كجزء من تلك المثالية التي نخلعها على الأبوين في الطفولة، لا يمكننا أن نراهم على خطأ، إذا نحن على خطأ، بل نحن الخطأ نفسه!

نحن من كُنَّا بغيضِين وسيِّئين ومُثيرين للمتاعب.

بل حتى إن كانت الإساءة من خارج نطاق الأبوين، فهي أيضًا تمنحنا نفس الشعور بأن خطأ ما فينا نحن.[1]

كنا دومًا نشعر أننا مستحقون للوم، وكأننا شركاء في الجرم من زاوية ما، كنا دومًا نشعر أننا نستحق هذه العقوبة.

وكل من تعرَّض أو تعرضت للتحرش مثلًا في الصغر ورغم كونه ضحية مغلوبة إلا أنه يكبر ليشعر أن الدنس جزء منه، وأن جسده ملوث، وأن به خطأ ما، خلل ذاتي، ذلك هو الخزي.

- يتحول الخزي ليكون (جوهر) البناء النفسي لدى الناجين.

---

(١) يساهم في ذلك المجتمع الذي يحاول دومًا أن يبحث لدى الضحية عن أسباب جعلتها بشكل ما مستفزة للإيذاء في المؤذي. فالتي تمَّ التحرُّش بها؛ في نظر فئة ضخمة من مرتكسي الفطرة هي المتعرية المذنبة التي استفزت شهوته وفتنته عن عقله فيما يسمى بتجريم الضحية والتبرير للجاني.

فما هو الخزي؟ Core shame /Toxic shame

هو شعور مركب من الذنب والتقزز من النفس والغضب الموجه للداخل والرفض الذاتي.

ما الفرق بين الخزي والذنب؟

إن الخزي أكثر عمقًا وامتدادًا داخل نفوسنا من مشاعر الذنب المتعلقة بالأفعال. فالشعور بالذنب يتعلق بفعل ارتكبته (أنا فعلت فعلًا خاطئًا ـ أنا ارتكبت شيئًا ليس بصواب ـ قمت بعمل غير سليم/ غير صحيح) أما الشعور بالعار/ الخزي فيتعلق بتكويني الذاتي -بتركيبتي- (أنا لستُ على ما يرام ـ أنا غير ملائم ـ أنا الخطأ نفسه ـ أنا شيء شرير- وجودي نفسه ليس بصواب)، فلا يتعلق الخزي بكوني اقترفت شيئًا سيئًا بل بكوني أنا شخصيًّا شيئًا سيئًا!

* كثيرًا ما نغفل تلك الرابطة الدائمة والقوية بين ضحايا النكبات وبين الخزي، تملؤنا الحيرة حين ندركها ونتساءل: (كيف يمكن لضحية الإساءة والصدمة أن يكبر ليصير متهمًا لنفسه ـ رافضًا لذاته ـ متقزِّزًا من تكوينه رغم كونه محض ضحية؟!)، إننا ننسى حقيقة كبرى وهي أن الفرد منا لا يمكن أن يحب ذاته حبًّا صحيًّا إلا إذا تلقَّى أولًا حبًّا صحيًّا.

تمامًا كاللغة؛ لا يمكنك أن تتعلم الكلام من تلقاء نفسك ما لم تتعرض لوسط يتكلم حولك وبيئة تمنحك الحصيلة اللُّغوية اللازمة لنمو ملَكات اللغة فيك، وإنتاج عملية الكلام ومن ثَمَّ التواصل.

وهكذا الحب والشعور بالاستحقاق ـ سواء الحب الموجه تجاه الذات أو حتى تلقِّي الحب من الآخرين ومنح الحب لهم، ما يمكننا أن نسميه (لغة المشاعر الصحية والتواصل الوجداني) ـ هو أيضًا كاللغة

لا يمكنك أن تتعلمها من تلقاء نفسك، بل لا بُدَّ أن تنمو في بيئة صحيَّة تتواصل معك عَبرها بشكل سليم لتتمكَّن من اكتسابها، بيئة تمنحك الحب وتتواصل فيما بينها بالحب.

فماذا لو كانت تلك التُربة الأولى جافة وفقيرة، باردة أو مالحة، أو سامة؟ ماذا لو لم تشاهد في عالمك الأول سوى الضغينة ودوام الغضب والاستياء؟ ماذا لو لم تشاهد تواصلًا دافئًا تجاهك أو تجاه أفراد هذه البيئة فيما بينهم؟ كيف يمكنك أن تتعلم أن تحب أو تتلقى الحب، أو حتى تتعلم أن تحب نفسك حبًّا صحيًّا؟ هكذا ينمو الخزي كمعادل لكراهية الذات، أو بمعنى أكثر دقة: (عدم القدرة على توجيه الحب نحو الذات)

وهكذا نفهم لماذا لا يستطيع أولئك الذين نشأوا في أُسر مفككة أن يحبوا أنفسهم، فقد حدث التشوُّه في بنية (لغة التواصل الوجداني)، وربما يظهر هذا التشوُّه في شكل انطوائية أو أزمة ثقة مع الناس، وأحيانًا على الطرف النقيض تعلُّق مرضي واعتمادية مفرطة، وأحيانًا استغلال للناس وتلاعب بهم؛ نتيجة الخلل الحادث في تلك اللغة التي تعلمناها المشوهة.

يمكنك الآن أن تفهم كيف يمكن أن يكون تأثير الأُسر المعطوبة وتلك الصراعات الدائمة بين الأبوين على تكوين الأطفال ونشأتهم، وكيف أن مشاهدة الأم تتلقى الصفعات والإهانات والسباب الدائم يؤدي إلى تشويه قالب لغة التواصل لدى الأبناء **(الإساءة المشهودة)**.

فكيف لو كانت هذه الإساءات موجهة نحو الأبناء أنفسهم (الإساءة الموجهة)؟!

إن كِلا النوعين من الإساءة: (الإساءة الموجهة)، أو (الإساءة المشهودة)

كِلاهما يُحدِث عطبًا بالغًا في حواس التواصل الوجداني لدى من يتعرَّض لأيِّهما، ولا ينتهي هذا العطب بمجرد البلوغ؛ بل يمتد حاملًا إياه طيلة حياته، بل ربما يكرِّر هذه الدائرة الظلامية في أُسرته التي يُكوِّنها يومًا؛ لأنه لا يستطيع أن يتحدث لغة أخرى، فتلك هي اللغة التي تعلَّمها.

وهذا يُفسِّر لنا كيف أن مَن تلقَّى هذا الوجع وتعرَّض لهذا النوع من الجروح في الهجر والإساءة يُكرِّر هذه المأساة مع شريك حياته وأطفاله رغم وعوده لنفسه أنه لن يفعل هذا، ورغم تعهده ألا يحرم أحبته من الحب الذي حُرِم منه، فإذ به يصنع نفس المأساة ويُكرِّر هذه الحلقة المُفرغة من توارث الإيذاء، حتى يُقرِّر أن يتعافى، فيفتح جروحه ويُصلِح العطب الحادث في لغة التواصل العاطفي داخله، حينها فقط يكون لديه الأمل في صناعة علاقة صحيَّة.

والخزي هو المرتكز المحوري المشترك لكثير من الاضطرابات المتعلقة بالإساءات.

ستجده هناك لدى الناجين من الإساءات اللفظية والبدنية في الطفولة، كما ستجده لدى كل ناجٍ وناجيةٍ من تحرش جنسي أو إساءة جنسية، وستجده يقبع وراء كل مدمن بكافة أشكاله، وكل مصاب باضطراب الطعام، وكل شخصية تعلقية أو اعتمادية.

ولا عجب أن نجد بعضنا قد انخرط في سلوكيات تدميرية؛ كإدمان المخدرات، أو الهوس الجنسي، أو الانخراط المرضي في مشاهدة الإباحيات، أو النَّهم المفرط للطعام، أو الهوس بالإنفاق والشراء وتضييع المال، وأحيانًا التعثُّر الدراسي، أو تدمير المستقبل المهني، أو المخاطرة بالإنجازات، أو حتى - على أقل تقدير - تعطيل إمكاناتنا ومواهبنا ودفنها وعدم تفعيلها، ولسان حالنا يفلسف لنا هذه السلوكيات التدميرية باسم (الجدوى)، و(مفيش فايدة)

ستجده لدى أصحاب اضطراب الشخصية الحدية (وكل علاجٍ لا يتطرق لهذا الخزي السام المحوري سيكون مجرد مسكن سطحي)، وستجده لدى الشخصية النرجسية رغم عجرفتها و إن أسقطه على العالم بأسره ورفض الاعتراف به في نفسه (يحاول التحرر منه بالإسقاط).[1]

ونجده أيضًا لدى الشخصيات الاجتنابية، وربما لدى الانطوائيين ولدى أصحاب الرهاب الاجتماعي وقلق الأداء وخوف الرفض (إذا ظهرت للناس سأبدو سخيفًا، وإذا عرفني الناس سيرفضونني، فلأبق خفيًا).

وإن "نواة الخزي" قد تطفح لحظيًّا بمشاعرنا التي نسعى دومًا للهرب منها، فتلجمنا، وتربكنا، وربما تصيبنا بنوبات الهلع، فإن للخزي أعراضًا فسيولوجية مؤلمة.

---

(١) وتلك بالمناسبة أحد الاشياء التي يفرقون بها بين المصاب باضطراب الشخصية الحدية والشخصية النرجسية إن تماثلت بينهما بعض الخصائص؛ وهي أن صاحب الحدية يحمل خزيٌ ذاتي لصيق وينطلق في سلوكه المضطرب من الشعور الذاتي بالعار، فيعاقب نفسه ويكرهها ويؤذيها (حيث لا يرقى لمعايير نفسه!)

أما صاحب النرجسية فيهرب من شعوره بالعار الذاتي فيسقطه على الآخرين ويدركه فيهم، فيرفض الآخرين ويعاقبهم ويؤذيهم، (لا يرقى أحد لمعاييره)

لذا فإن الخزي لدى أصحاب الشخصية النرجسية أكثر تعقيدًا، لأنه تم إسقاطه وطرحه على الآخرين، وتم إنكاره في الذات واستبداله بالاستعلاء والغرور وتضخم الأنا. لذا تتم مساعدته عبر استعادة خزيه المطروح على الآخرين واكتشاف خزيه المحوري داخله أولًا، ثم التحرر منه بعد ذلك!

وبالتالي فإن محاولة تدعيم الصورة الذاتية لدى نرجسي، ما ربما تُقَوي نرجسيته ما لم يحاول أولًا فك هذا الطرح واستعادة الإسقاط: ليدرك أن ما يراه في الآخرين من نقص هو شعوره الذاتي بالنقص، وأن ما يكرهه فيهم هو في الحقيقة ما يزدريه من ذاته!

سلوك هزيمة الذات

مشكلة العالم أن الأغبياء والمتشددين واثقون بأنفسهم أشد الثقة دائما، أما الحكماء فتملؤهم الشكوك.

– بيرتراند راسل

ومن آثار هذا الخزي/ العار ما يمكن أن نسميه سلوك هزيمة الذات، وتلك السلوكيات تكاد تصبغ حياتنا بأسرها.

يكاد يقوم كلٌّ منا بكل طريقة ممكنة بإفشال نفسه، والبقاء في أسوأ ظروف الحياة التي يستطيعها! ويقوم أثناء تلك السلوكيات لإفشال ذاته وهزيمة نفسه بعقلنة هذا الأمر ومنحه صبغة منطقية.

وهو ما يفعله كثيرٌ ممَّن تسرَّبت إليه نواة الخزي وساهمت في تشكيل شخصيته. فمهما أوتي من مواهب وقدرات تجده بغرابة يحيا في مساحات واقعية ضيِّقة كثيرًا على إمكاناته، ووضع اجتماعي ومادي أقل كثيرًا مما يمكن لمواهبه أن تصل به في الظروف العادية.

ببساطة، نجد أصحاب المواهب المعطلة والطاقات المهدورة والإمكانات الدفينة والـمُهمَّشُون رغم التفوق والقابلية الفريدة فيهم للتميُّز والبروز، يرسفون في قيود التشكيك الذاتي، فيشكُّون في أنفسهم ويشعرون بأنهم

لا يستحقون وأن ما هم فيه هو قَدرُهم المكتوب، وكأن الحياة أو القدر أو اللـه لا يسمح لهم بأكثر!

تلك من آثار الشعور بعدم الاستحقاق الملازم للخزي .

فكيف يمكن للدنيا أن تمنح مَن لا يرى في نفسه استحقاقًا للمنحة؟ وكيف يمكن للفرصة أن تظهر أمام من هو في قرارة نفسه لا يرى ذاته أهلًا لاستغلالها؟ وكيف يمكن للأقدار أن تتفضل على أولئك الذين لا يرون لأنفسهم حقًّا في المزاحمة لنَيْلِ الفضل، ولا يرون لهم نصيبًا في غنائم الوجود؟

وربما نقوم حينها أيضًا بعقلنة هذا التوجُّه، المعطِّل للطاقات، بأن نمنحه بُعدًا أخلاقيًّا أو دينيًّا، فنجعله ضربًا من الزهد والرضا بالقليل، أو نجعله يبدو كنوع من الإيثار وتفضيل الغير والتضحية الصامتة، ولكنه في حقيقته قد نتج عن تلك الفكرة المحورية التي تحتلُّنا (أننا لا نستحق) ، ولكننا أزحناها نحو اللاوعي فينا، ومنحنا الأمر بُعدًا تبريريًّا وكأنه اختيارنا الحرُّ.

وأحيانًا نمنح الأمر بُعدًا ثوريًّا ساخطًا لنبدو كضحايا لنظام حضاري استهلاكي يقوم على الواسطة والمحسوبيات التي ظلمتنا أو الظروف التي لم تكن في صالحنا!

* * *

بين الإبداع والألم!

ما هو ذلك الرابط بين الإبداع الفائق وبين الألم والاضطراب والإساءات والتجارب المفعمة بالوجيعة، لا أدري هل تفتح الإساءات بوابات خلفية في أذهان أولئك الذين تعرَّضوا لها؟ هل يؤدِّي ذلك الضغط المستمر الذي تمثله الإساءات في الطفولة إلى إخراج مَلَكات ذهنية مغايرة للمألوف تمامًا، كما يؤدي الضغط المستمر على الكربون إلى تحويله من فحم إلى الماس؟

هل يمكن أن تكون تلك الإساءات بكل ما فيها من ألم واحتراق أن تحمل بُعدًا موازيًا من الجمال المستور بين طيَّاتها؟

نحن لا نحاول بلا شك التبرير لها أو مَنْح أصحابها مسكنًا معطوبًا أو نحثُّهم على النظر لنصف الكوب الممتلئ، فالإساءة تثقب الكوب بل تحطمه أحيانًا. ولكننا نحاول أن ننظر كيف يؤدِّي هذا الضغط في تحويل الفحم/ البشر الاعتيادي، إلى الماس/ البشر المبدع الفائق الاستثنائي!

لماذا نجد في تاريخ أولئك الذي غيرَّوا مجرى التاريخ حفريات الإساءة والألم والتمزق والتراجيديات الإنسانية العميقة؟! هل يدفع الحرمان والجوع النفسي أولئك المعرضين له المبحث عن مساحات أخرى من الإشباع، فتفتح لهم بوابات الشرود وربما تفتح عليهم مغاليق الملَكات الذهنية المغلقة أمام أولئك الذين شبعوا واكتفوا فتلاهوا؟

* * *

خوفنا الأعمق حقًا

هناك فيلم يمكننا أن نعده عاديًّا للغاية (المدرب كارتر) Coach Carter

كان المدرب يوجه سؤالاً لأحدهم ويكرره في مناسبات عدة (ما أكثر شيء تخشاه بحق في حياتك؟)

كانت الإجابة الاعتيادية التي تخرج منه وتوافق ما عندنا (الخوف ألا أكون كافيًا، الخوف ألا أكون على المستوى المطلوب)

ولكن ينتهي الفيلم بمونولوج استثنائي حيث يقوم الفتى بعدما اكتشف حقيقته ليتحدث عن خوفنا الأعمق حقًّا فيقول:

"إن خوفنا الأعمق حقًّا ليس ألا نكون كافين أو ألا نكون على المستوى المطلوب، إنما خوفنا الاعمق حقًا هو أننا أكثر قوة وكفاية مما يمكننا تصوره.

إن نورنا وليس ظلامنا هو ما يخيفنا أكثر!

إن اكتفاءنا بالمساحات الصغيرة لا يليق بهذا العالم. لا شيء نوراني في الانكماش لئلا نثير مشاعر الدونية في الآخرين فيهاجموننا. إنما هو مقدرٌ لنا جميعًا أن نشع كالأطفال. وهذا لا يوجد عند البعض منا فقط... بل إنه هناك لدينا جميعًا.

وحين نسمح لنورنا بأن يسطع هناك في الكون فإننا حينها نمنح الآخرين إشارة البدء الملهمة ليفعلوا المثل. حين نتحرر من خوفنا يصبح وجودنا نفسه بالتبعية محررًا للآخرين!"

نكتشف جميعًا في مرحلة ما من حياتنا أن لدينا نمطًا مرضيًّا وسكريبت

خفي يحكم حياتنا، أننا بشكل لا واعٍ نُعطل أنفسنا بأنفسنا، وكأننا نخاف أن ننجح، نخاف النجاح أكثر مما نخاف الفشل.

الفشل يمكننا أن نبتلعه، أن نتحمله، أن نلعنه ربما...

يمكننا أن نمضي الوقت في لطمية على (السبع صنايع والبخت الضايع)، ولطالما أمضينا أسمارًا وأحاديث طويلة بعضها عاطفي للغاية عن طاقاتنا المعطلة ومواهبنا المهدورة، ونتندر على (الميديوكرز) و(الأوفرريتد)، وعلى الرائجين من أشباه الموهوبين.

يمكن لهذا الأمر أن يمنحنا نوعًا من التخفيف لأنه يضعنا في صورة المناضلين، في صورة البطل الذي تحاربه المعوقات وتقف في طريقه التحديات، فيمنح حياتنا بُعدًا تراجيديًا، ويجعلنا نلعب دور الضحية المتفضة الرافضة للانبطاح!

ولكن الحقيقة أن الأمر ليس كذلك...

فإننا أحيانًا من نخشى النجاح، رغم كافة تبجحاتنا في كل تلك اللطميات عن الفرص المعاندة وعن النجاح الذي يفر منا كلما اقتربنا. فليست تلك هي الحقيقة؛ فإن داخلنا خوف عميق للغاية من نور إمكاناتنا أن يشع وينتشر.

ندّعي أننا مهمشون ومتروكون ومنبوذون ولا يؤبه لنا، ولكن بقعة ما عميقة للغاية من نفوسنا تخشى بشدة أن نصير مرئيين أو أن نجلس بالمكان المستحق لإمكاناتنا!

كم هو مخيف بشدة أن نقف هناك تحت الضوء فنصير عُرضة للنقد، والتقييم!

أن يتم تثميننا وقياسنا بمعايير العابرين!

لذا كان الظل بكل ما فيه من تعطيل وكبت وإهمال أكثر راحة من زاوية ما.

ربما نمنح الأمر بُعدًا وجوديًّا ونضفي عليه مَسحة عقلنة تبريرية ونواصل إلقاء اللوم وصناعة الشماعات، ولكن الحقيقة أننا بحق نُصالح هذا الخمول والتواري.

تُربكنا بشدة كل خطوة نخطوها ناحية النجاح والرواج وما يقتضيه ذلك من ظهور وانكشاف.

يسود اعتقادنا (بأننا لا نستحق) أو هو شعور عميق للغاية بالخجل من حقيقتنا، وكأننا عورة يجب أن يتم تخبيتها.

والظهور يعني التعري والافتضاح، ويعني احتمال الرفض!

الرفض؛ الوحش القاسي الذي طالما طاردنا ونهشنا، ولم يمنحنا هدنة منه سوى الصمت والتواري.

خوف الرفض الذي سيطر علينا زمنًا؛ فقديماً حين كنا نسكت رغم أننا نعرف الإجابة، ونبتلع الحل الذي يحتاجونه ممزوجًا بالحسرة حين يلقيه غيرنا فيتلقى الإشادة.

ومرورًا بمن فقدناهم لأننا لم نستطع أن نخبرهم كم كنا نحبهم حقًّا ولم يعطلنا عن البوح سوى خوف الرفض؛ الوحش المُتوهَّم الذي يكتم صيحة الإفصاح منا!

هذا هو (السكريبت الخفي) الذي صار يسيطر على حياتنا.

إن خوف الفشل أقصر أنيابًا من خوف الرفض، لذا نتعامل لا واعين بأخف الضررين؛ فنتجرع الفشل و(الوكسة)، ونجلس هناك في قيعان الترك والنبذ والتهميش، ونمنح الأمر بُعدا دراميًّا جذابًا (فنحن

المنبوذون، المظلومون، المنكوبون بفعل المحاباة والفرص الغافلة عن المستحقين).

ونغفل أننا في منطقة عميقة للغاية نحن نحمد الفرصة التي تجنبتنا!

ليصبح السيناريو النهائي العجيب كرمال متحركة لا نملك منها فكاكًا:

ـ أنا أبحث عن فرصة..

ـ رباه الفرصة لا تأتي..

ـ إذن أنا منكوبٌ ومتروكٌ، وتلك الدنيا البغيضة لا تكترث سوى للأدعياء.

ثم ربما تأتي الفرصة فنتفنن في إفسادها وعقلنة تفويتها (مدفوعين بغريزة لاواعية تحركنا نحو الفشل) وتستمر دائرة الشكاية والنحيب.

وإن سنحت الفرصة عنوة ودفعتنا نحو نجاح ما أو وضعتنا تحت دائرة الضوء، أصابنا الهلع صائحين (أعيدوني لمساحة الراحة، أعيدوني نحو الظل، نحو ظلمتي الطيبة، نحو الهامش الرقيق خافت الضجة الذي يمنحني نومًا هادئًا، أعيدوني نحو الخمول الذي يحميني من سهام النقد والتقييم، فجلدي حساس بشدة كحديث عهد بحرق؛ كل كلمة يمكن أن تؤذيني، لا يسعني رؤية كافة كلمات الإشادة دون التركيز على تعليق أو اثنين من السلبية الناقدة أو الناقمة.

أعيدوني للفشل والانتحاب فهو خير وأخف وطأة)!

وتستمر المأساة حتى ينكشف النص الخفي الذي يحكم حبكة حياتنا، ونقرر الخروج عنه بالتعافي، ومنح أنفسنا (الحق في الشَوَفَان)؛ (الحق في أن نُرَى).

بين الخزي والاغتراب

"إن الموت ليس هو الخسارة الكبرى. الخسارة الأكبر هو ما يموت فينا ونحن أحياء."

ـ محمد الماغوط

إن كلًّا منا فرد، أي: متفرِّد.. له بصمته الخاصة وكيانه الذاتي الذي لا يشبه أحدًا، ولا ينبغي له أن يشبه أحدًا، أو يحاكي أحدًا، أو يتقولب في قالب ليس على المقاس من تكوينه.

الطبيعة ليست ماكينة لصناعة القوالب، والرب مبدع لا يُكرِّر إبداعاته ولا ينشئ نسخًا متشابهة من ذات العمل الإبداعي، فهو لم يخلق الإنسان كجنس فحسب، بل كأفراد كل منهم له تفرُّداته التي تمنحه الفردية.

بل إن بعضنا لَيرى نفخة الروح فينا منحتنا نفخات نسبية من روح الله وصفاته، وهو ما يكرِّره الكتاب المقدس وبعض التفسيرات الإسلامية (خلق الله آدم على صورته)، أي أنه في اللاوعي الجمعي قد تأصَّل لدى الإنسان أنه قد حمل بعض صفات الرب ولكن بشكل نسبي، وتفرَّد الله بحمل إطلاقية الصفات.. فالإنسان يرحم برحمة الرب التي أودعها فيه، ويحب بحب الخالق الذي نقله إليه.

وأيضًا قد منحنا الله صفة (الفردانية) التي اختص بها نفسه، فكأن كلًّا منا (فرد) ولكن بشكل نسبي، أي: أننا لسنا متفردين في كل شيء، فقط في بعض المساحات، في زوايا بعينها تلك التي تشكل بصمتنا الخاصة.

فكما كان لكلٍّ منا (بصمة أنامل)، و(بصمة صوت)، و(بصمة قرنية)، و(بصمة أذن)، فإن لنا أيضًا (بصمة الوجود) و(بصمة نفسية)، تلك التي إن اتَّسقنا معها وعرفناها وصالحناها وعبرنا بها تمنحنا تحقيق الذات والسلام النفسي.

وبغض النظر عن مسببات الوجود الإنساني بين الأديان والفلسفات، ولكننا لا نستطيع أن ننكر حقيقتين:

الأولى: أننا هنا الآن.

والثانية: أن كلًّا منا فرد متفرد يحيا هذا الوجود بنفسه، لا يُقاسمه تجربةَ الوجود أحدٌ، إنما هي تجربة فردية ذاتية بكل شعورها واختلاجات الوعي والإدراك فيها. ربما نترافق في الطريق، ربما تربطنا العلاقات، ولكن الوجود ذاته فردي للغاية، ستبقى هناك فجوة لا يمكن لأحد عبورها نحوك، نعم يمكنه أن يفهمك، أن يستوعب موقفك، أن يقبلك، لكن أن يستشعر تمامًا ما يمرُّ بك فسيكون دومًا الأمر مجرد مقاربة وشيكة، منفصلة عن كونك أنت من يتذوق الأمر.

وحدك تعرف كيف هو الأمر أن يكون المرء أنت! بكل ما فيك وحولك.

وحدك تتذوق وجودك هنا، والكل فقط يشاهد أو يشهد أو يقترب أو يتقمص، ولكنه ببساطة لن يكون أنت.

إذن فالوجود الإنساني يحمل فردانية.. فردانية في التكوين الفردي،

وفردانية في مذاق تجربة الوجود نفسها بتكوينك وظروفك وأبعاد تجربتك الخاصة.

قد جعلت الحياة/ الرب لكلٍّ منا معزوفته الخاصة التي ينبغي عليه أن ينشدها ويجب على الكون أن ينصت لها، لكلٍّ منا أغنيته ورقصته في الحياة، لكلٍّ منا ذاته الحقيقية (Real Self) التي تحمل (إمكانات وجوده).

ولكن حين تحوَّل الواقع البشري نحو الصناعة والإنتاج، بدأت التربية تتلوث بنفس التوجُّه، فأصبح الأطفال بمثابة (مادة خام)، أو (قالب غفل) ينبغي تشكيلة وإخضاعه لعمليات تصنيعية صارمة باسم التربية أو الدين أو القولبة الثقافية ليخرج المنتج النهائي وهو الإنسان، الإنسان بالمواصفات القياسية الاجتماعية.

وبالتالي بدلًا من معاملة (الذات الأصلية Real self) معاملة أنها تحوي (الإمكان)، أصبح التوجه العام نحو محوِها وتجاهلها واستخدامها فقط لإنتاج الذات المثالية أو القياسية (Ideal Self Or Standard Self). وبالتالي تم التغافل عن إمكانها وحالة (التفرُّد التكويني) فيها نحو فكر التشكيل التي تمَّ منحها اسم التربية.

تمامًا كحالة التدجين والتفريخ والإنتاج الحيواني من أجل استخدام الحيوان في الأغراض التجارية، كإنتاج اللحم والألبان والمواد الغذائية والصناعية وغيرها، أصبح التركيز على (الإنتاجية) التي تعتمد الفاعلية والكمية وتتأثر بالنظرة التسويقية والاستهلاكية.

أصبح الطفل منا يتعرض لعملية تأهيل وتصنيع لذاته باسم التربية والثقافة والتقاليد، بل يتدخل فيها أحلام الآباء وربما طموحاتهم التي لم يستطيعوا تحقيقها، فقرَّروا أن يستمروا في مطاردتها عبر أبنائهم.

وخلال هذه العملية يفعلها البعض ببساطة ورقة وحكمة، ويحيد الأمر بالبعض عن جادَّة الصواب والتعقُّل حتى يخرج نحو التشويه والجنون.

يعاني بعضنا من (تسلط المعرفة) للأبوين ومحاولة مستميتة باسم التربية والمصلحة لإنتاج (طفل بالمواصفات القياسية)، يتحول إلى (بالغ منتج بفعالية).

يبدأ الطفل رحلة (تدريبية) مكثفة من (افعل ولا تفعل)، ومن جنون (العقاب) والتشكيل، ومن (لازم يتربَّى)، و(لازم يتأدَّب)، (ويعرف إن الله حق)!

طرائق متعددة لكلٍّ منها تبريراته ووجاهة طرقه، بل بعضها يجد في الدين ـ وأحيانا العلم ـ مبررًا، وبعضها يستمد من التقاليد الثقافية، والبعض فقط هو إعادة إنتاج لما تمَّ ممارسته على الأبوين أنفسهم. دعني أمنحك أمثلة:

* طفل يتم تربيته على دوام النَّهْر والصياح: (افعل ولا تفعل)، يجد أبًا دائم الغضب وأمًّا سريعة الانفعال دائمة الصراخ، غير مسموح بمساحة من الخطأ، وكل شيء ينبغي تقويمه، وهناك قاعدة مطلوبة منه دومًا (أن يسمع الكلام!) الطاعة، أن يصبح ليِّنًا قابلًا للتشكيل، أن يصبح مطواعًا بين يدي ميكنة صناعة القالب المطلوب منه.

* وطفل آخر أصبح وجوده محض مشروع للتفوق؛ ليصير طبيبًا أو مهندسًا، ليحقق حلم الأبوين ـ بغض الطرف عن شغفه ورغباته ـ، أو ربما ليواصل ما بدأه الأبوان فيرث العيادة والمشفى أو المكتب أو الشركة وغير ذلك.

فيتحول الطفل إلى (مجند) بسلاح (التعليم)، ويصبح كل وجوده وفائدته منحصرة في مدى تفوقه وتحصيله الدراسي ومسابقته لأقرانه وتجاوزه لهم.

بل إن بعض أولئك الآباء لا يلتفتون لبعض اضطرابات أطفالهم وآلامهم النفسية حتى يؤثر الأمر على دراستهم وتفوقهم، وحينها يصبح فقط هذا (العرض) أهلًا لانتباههم!

هذا الطفل الذي تصله رسالة ضمنية غير ملفوظة (أنت محبوب ما دمت متفوقًا ـ أنت غير مستحق للحب إلا إذا كنت تنجز شيئًا ما)، قيمته الذاتية واستحقاقه للقبول والحب تصبح مستمدة فقط من تحصيله الدراسي وعدَّاد درجاته.

* وطفلة أخرى يتم تنشئتها على عوار العورة، كل شيء يخرج منها سيتم رؤيته في إطار (العيب) و(الحرام)، بل تصلها رسالة ضمنية غير ملفوظة (أن وجودها ذاته عورة ينبغي دفنه ومواراته)، وأن وظيفتها في الحياة (سنيدة) أو (ممثل مساعد) للبطل الذي يحارب!

أي: أنها ليست فقط (مُنتَجًا) إنما (مُنتَج تكميلي).. محض إضافة للمنتج الأصلي (الرجل) ممثلًا في (الأب) كثير الطلبات سريع الغضبات صاحب السلطة المطلقة، أو (الأخ) بامتيازاته الاستثنائية في المواعيد والسماحات، أو (الزوج) المستقبلي بمعايير اختياراته وانتقاءاته.

حتى وصل الأمر أن يكون الزواج للرجل كانتخاب ينتقي منه ما أراد، وللأنثى في أحسن الأحوال كاستفتاء بين (نعم) و(لا)، كأقصى ما يمكنها الحصول عليه، وربما بعض صراع يظن البعض فيه أنه تفضل عليها بمنحها تلك المساحة من القبول والرفض.

* وطفل رابع يتم تنشئته في عالم منفصم عن الواقع، عالم يطالبه دومًا بأن يكون مثاليًّا، فيتم إرساله للمدرسة التي تحمل المناهج الأكثر توسعًا، ثم يُخرج منها على حلقة التحفيظ، ثم نحو التمرين الرياضي الذي يُطالب بأن يكون من أبطاله، ثم لا بأس بعدها بـ(درس) الموسيقى أو لعبة رياضية أخرى، ربما حينها يكون لديه السماح الكافي ليكون طفلًا لبعض الوقت فيلهو بألعابه قبيل نومه المبكر لاستيقاظه الصباحي ليوم تدريبي جديد، وربما تكون حتى تلك الألعاب لها غرض تعليمي أو تثقيفي يساهم في بناء شخصيته!

وغير ذلك من الأنماط التي يصعب حصرها.

خلال هذه العملية من التخليق الدائم والتصنيع المستدام يمنح الأطفال أكثر تربة مالحة يمكن أن تنشأ بها بدورهم تربة (الحب المشروط).

يصلهم جميعًا رسالة ضمنية (**أنت لست محبوبًا هكذا كما أنت**)، (**أنت محبوب فقط في الصورة النهائية المطلوبة منك**)، بل ربما تصبح الرسالة ملفوظة أحيانًا: (**بحبك وانت بتسمع الكلام**)، (**بحبك عشان أنت متفوق وبطل**).

يصل الطفل رسالة أنه غير مستحق للحب ما لم يصِرْ شيئًا آخر يطلبه منه المجتمع أو الأبوان، أن ما يمكنه أن يكون محبوبًا منه هو (الذات المثالية) أو (الإنسان القياسي).

هنا يتخلَّى الإنسان عن نفسه الحقيقية ويقرِّر أن يكون شخصًا آخر غيره، شخصًا على المقاس مما يطلبون منه أن يكون، يكره الذات الحقيقية ويتحرج منها، ويسعى نحو الذات الجديدة المفبركة المصنوعة بعوامل عديدة (الذات المثالية).

فتلك الذات ليست ذاته، وذلك الطريق ليس بالضرورة أن يناسبه، وتلك الرحلة لم تكن من اختياره، فيشعر بالقلق والاغتراب عن نفسه، وهنا يحدث التعثُّر، فلا البذرة تحقَّقت إمكاناتها ولا الذات الأصلية قد بقت، فتفقد قرار التخلي عنها، وغالبًا لم يستطع الوصول للذات المثالية فيبدو أن معاييرها تتغير باستمرار وتتطور وتبعد عنه كلما حاول الاقتراب منها وتحقيقها.

وبالتالي حين يحدث الاغتراب عن الذات التي قد تفككت، تظل الحيرة والتوهة والتشتت وأزمة الهوية، وتتصاعد أسئلة: (من أنا)، و(ماذا أريد؟).

النتاج النهائي لعملية التشويه باسم التربية تلك كانت مزيجًا من الخزي والغربة والحيرة وذوبان الهوية.

ولكن تبقى أشياء من هذه الذات المنسية الأصلية تتشرب رغمًا عنا، تتطفل على حياتنا، تتسلل إلى السطح، تشعرنا بالتيه أكثر والقلق والجرح، وتهدد بناءنا النفسي الهش الذي أقمناه أو أقاموه لنا حين تخبرنا أننا لسنا كما نظهر، وكأنها تحاول أن تذكرنا بما فقدناه وتعيدنا لذواتنا وترفع عنا تلك الغربة تحت جلودنا.

الإساءات واضطرابات العلاقات

"لا تبحث عن أشخاص، فالأشخاص
يأتون كهدايا في طريق بحثك عن نفسك"

شمس التبريزي

الإساءة وتكوين قالب العلاقات

"إن أقصى وأرقى نشاط يمكن
للإنسان أن يقوم به هو الفهم،
فأن تفهم يعني أن تصبح حرا"

باروخ سبينوزا

لقد كان من المفترض أن يكونوا بوابتنا إلى الحب وإلى معرفة الذات والعالم، أولئك الذين ساقنا حظُّنا العثر أن ننشأ هناك جوارهم.. آباء وأعمام وأخوال وأجداد ومعلمين، وأصدقاء للأسرة كان لهم مدخل مكفول بتلك العلاقات إلينا.

كانت أعيننا لا تقوى على مواجهة الضوء.. ضوء عالم الكبار، فاتخذناهم غطاءً، وبدأنا ننظر للنور عبر عيونهم، لذا لا عجب أن تشوهت نظراتنا للحياة، عدساتنا المضيئة بآثار أذاهم، بصفعاتهم أو لعابهم أو جنونهم... أو شهواتهم!

ولكنهم كانوا مبرأين دومًا! يسوق المجتمع والدين وباقي العائلة أدلة براءتهم، لذا نرتبك أكثر.. ويتشوه مفهوم الحق لدينا، فقد كان من المفترض أن يتشكل هناك.

ـ من أين كان يمكن أنت نتعرف على المرأة، أو على صورتنا في عين امرأة سوى هناك في تلك المساحة مع أول امرأة عرفناها... الأم؟!

فتلك المساحة معها تحمل من السطوة والقوة أنها قادرة أن تنبت الأمان والأمل والثقة، أو تحرق تربة الحميمية في ذَكرٍ ينمو، لتنبت هناك حشائش شيطانية من الغضب والاستياء والرغبة في القصاص.

ـ ومن أين كان يمكن لفتاة ما أن تعرف الذكورية والرجولة، أو صورتها في عين رجل، أو ما تتوقع منه وما يمكنها أن تمنحه؟! من أين كان يمكنها أن تعرف قيمتها في علاقة سوى من الرجل الأول في حياتها.. الأب؟!

فتلك المساحة هناك تحمل من الأثر أنها قادرة أن تُرتِّب ملفاتها وتجعل لها مركزَ ثقلٍ داخليٍّ يحفظ عليها اتِّزانها، وصوت رقيق يُرتِّب روحها في عالم التسليع يخبرها بأنها جميلة بما يكفي، وفريدة ولا يمكن استبدالها، أو على النقيض فتحرق تلك المسافة مع أب مؤذٍ مساحات الثقة الوليدة في نفسها.. وتسرق راحة بالها وتأسرها على الدوام في لهاثٍ دائم لِنَيل الاستحسان أو انبطاحية مستدامة خشية الفقد، أو شعور لصيق بعدم الكفاية، وكراهية الأنوثة وبغض الذات!

ـ ومن أين يمكننا أن نستمد تصوراتنا عن الحب والزواج والعلاقات.. عن التكامل والمساواة والندية الإنسانية في علاقة مشبعة، سوى من تلك المساحة بينهما.. بين الرجل الأول في حياتنا والمرأة الأولى في حياتنا؟!

ـ كيف يمكننا أن ندرك أدوارنا وحقوقنا وحدودنا سوى من المحاكاة الأولى للقصة الأولى التي نشاهدها مرتسمة أمامنا.. (**علاقة الأب بالأم**)؟!

ـ من أين يمكننا أن نستمد أنماط علاقاتنا وتوقعاتنا عن الحياة

وتعريفاتنا للرجولة والأنوثة والأدوار المفرطة بكليهما؟

هل نندهش إن وجدنا رجلًا يكتم ألمه ويتوقع من امرأة دوام الخدمة إن كانت تلك هي الأدوار التي يعرف من خلالها رجولته ويُقيِّم من خلالها أنوثتها؟!

ـ كيف يمكن أن تصنع في رؤيتنا ومعتقداتنا حول أنفسنا والآخر تلك النشأة في بيئة السيد المطلق والخادمة المعذبة الصابرة، كلوحة أولى تمثل قطبي الوجود الإنساني، وبلا وعي نستمد منها معيارنا على رجولة وأنوثة؟!

ـ بل من أين نستمد تصوراتنا عن أنفسنا ورؤيتنا الأولى لذواتنا، ألا يرى الطفل نفسه للمرة الأولى في ارتسامات صورته في عيون والديه قبل حتى أن يتعرف على صورته في المرآة؟!

ألا ندرك وجودنا المنفصل هناك في تلك العلاقة الأولى معهما والتي تشعرنا للوهلة الأولى بالوعي بأننا كائنات منفصلة ووجود ما؟!

ولكن ما هو شكل كينونتنا، وما هي ملامح وجودنا؟

كيف يمكن لصبي صغير أو فتاة متبرعمة لتوِّها في الوعي أن يكون صورة عن ذاته أو يجيب عن سؤال تفرده؟!

فقط عبر استمداد إجابته من الأب والأم، والمحيطين.

هما يحملان تلك السطوة القدسية الخطيرة، هما يقدران هناك بكلمات عابثة أو مواقف لا يلقيان لها بالًا على تشكيل خارطة طريقه بأكملها ونكوين سيناريو حياته المستقبلي.

بل حتى في قمة التنمر الإنساني الذي قد يخوضه المرء منا محاولًا

التحرر من سطوتهما الغاشمة وتعديهما على حياته؛ يكون مأسورًا بهما أيضًا ولو بشكل عكسي.

بل كم من إنسان في غمرة التمرد والمخالفة قد ترك الطريق الأصلح والمسار الأصوب والأكثر ملائمة له فقط لأنهما يومًا أشارا إليه، فاختلط النصح بالوصية، والخير بالشر، واللطف بالإساءة، فقام بتطليق الجميع ونبذ الكل ولم يتمكن من انتقاء الأصلح؛ لأنه فقط قد تلوث بأناملهما المغموسة في ألمه وجراحه، فخالفهما لمحض المخالفة، ففَقَدَ ذاته من حيث أراد أن يكسبها!

ـ هناك نوعان من (صدمات الارتباط) مع الأهل Attachment trauma

الأولى: جرح (الغياب أو الإهمال)/ الخذلان Neglect or absence injury

الثانية: جرح الإيذاء والإساءة Abuse injury

وبالنسبة للطفل فيمكن أن يتعرض إذن لأحد احتمالات:

ـ جرح الأب الغائب (جرح الخذلان).

ـ جرح الأب المؤذي (جرح الإساءة).

ـ جرح الأم الغائبة (جرح الخذلان).

ـ جرح الأم المؤذية (جرح الإساءة).

ـ الجرح المزدوج.. الأم والأب (مثلًا الأب المؤذي والأم الغائبة

يمثل جرح إساءة من طرف وجرح خذلان من الآخر.. أو جرح الغيبة المزدوج.. أو جرح الإساءة المزدوج).

وكل شكل من هذه الصدمات له تأثير يختلف في بصمته تمامًا عن الآخر..

فمثلًا الشاب صاحب جرح الإيذاء من الأم ربما يتحول إلى (دونجوان) تعددي لا تشبعه علاقة.. يبحث عن ثأره ويركز دومًا على صورته لدى الأنثى..

وصاحب جرح الغياب من الأب ربما يكون إرضائيًّا يخاف الرفض ويركز في علاقاته على الصداقات مع الذكور ويمنحها أهمية كبرى.

والمرأة صاحبة جرح الإساءة من الأب تجدها أحيانًا تبدو كتومة.. تبحث عن علاقة مثالية.. حذرة في التعاملات الذكورية.. رغم كون حياتها بشكل أو آخر تتمحور حول البحث عن العلاقة المثالية..

والفتاة صاحبة جرح الغيبة من الأم (الخذلان).. تكون صديقة جيدة للشباب لا تجد غضاضة في التعامل معهم.. جريئة.. ربما تكره الأنوثة.. فتستاء من الانفعالية الأنثوية (رغم كونها تحمل مساحة لا بأس بها منها في منطقة غير منظورة لها من شخصيتها).. وتكره أن تبدو ضعيفة أو هشة..

وهكذا يتأثر قالب العلاقات داخلنا كما تتأثر رؤيتنا لأنفسنا ورؤيتنا للآخر تبعًا لعلاقاتنا الأولى، فتتحكم في علاقاتنا الحالية ذكرياتنا واحتياجاتنا التي لم تسدد بعد.

فوبيا الحميمية

لستُ متحاملًا على أحد، أنا أكره جميع الناس بالتساوي!

وليام كلاود فيلدس

المقصود بالحميمية هنا ليس علاقة الرجل بالمرأة فحسب، وإنما كل ضرب من ضروب الاتصال الإنساني بكافة أبعاده وصوره ومدى عمقه.

قد يظن البعض من الناجين من الإساءات أن علاقاتنا عميقة ودسمة، ولكنها في الحقيقة تكون أكثر سطحية وضحالة أو أشد اضطرابًا وتعقيدًا مما نعتقد، وذلك بفعل تشويه الإساءات لقالب التعلق فينا.

وفوبيا الحميمية: تعني (خوف القرب من الآخر) وهو اضطراب قد أصاب علاقاتنا متخذًا أشكالاً عدة سنبينها فيما يلي:

١ ـ العدائية كنوع من فوبيا الحميمية:

العدائية الرافضة كوسيلة حماية، ذلك التوجه الذي يصيبنا أحيانًا فيجعلنا نقصي الآخرين عن حياتنا، نزيحهم بعنف، بل ربما نقاوم اقترابهم بشيء من النقد اللاذع والسخرية، نبدو أشخاصًا كريهين نفتعل المشكلات، هو في الحقيقة نوع من (فوبيا التقرُّب، والهرب من

الحميمية)، فتلك الكلمات اللاذعة والانتقادات الصارمة والعبارات الخشنة تبقي المسافات بيننا وبينهم، وتمنعهم من الاقتراب، وأحيانًا تلك الرسميات في التعامل والإفراط في وضع الحدود في العلاقات هي أيضًا وسيلة لإبقاء الآخرين في الخارج، بعيدًا عن شرنقة الانعزال التي أقمناها حول نفوسنا.

تقول إحداهن:

"أنا مبحبش الناس، مش بحب القرب والاجتماعيات، حتى الصداقات بالنسبة لي مش أكتر من تمضية وقت لطيف.

بكره لزوجة المناسبات والعلاقات وسخف المشاعر، وبظهر للناس رسمية بزيادة وأحيانًا البعض بيشوفوني مغرورة أو عنيفة. بس كنت مفكرة نفسي مرتاحة مع صورة السيدة الناجحة اللي ملهاش غالي".

يراها البعض عدائية، ويراها الآخرون دفاعية، والبعض يسميها انطوائية، رغم أن بعض من يتخذون هذا الموقف هم من أكثر الناس اجتماعية وانفتاحًا ولكنه (انفتاحٌ أُفقيٌّ) مدروس، لا انفتاح رأسي عميق، بمعنى أن العلاقات تتوسع أفقيًّا؛ فتتعرف على المزيد من الناس ولكن بشكل سطحي تمامًا، لا نود أن تتعمق معرفتهم بنا، لا نود أن نتعرض أو نجازف بالحميمية وعمق العلاقات (التوسُّع الرأسي).

ولكن هذا الأمر ليس في حقيقته سوى دفاع نفسي ضد الألم، فتلك العدائية والإقصاء تخفي نفوسًا ملتهبة بالخيبات ومفعمة بالخسارات ومكتظة بالنكبات والخذلان.

أتدري حين يحترق جزءٌ من جلودنا أو ينجرح جسدنا أو تصاب في منطقة ما من جسمك، فتمد يدك تلف الجزء المصاب منك وتمنع

اقتراب أحدهم (حاسب أنا متعور!)، بل أحيانًا قد تدفع أحدهم بعيدًا إن حاول أن يستكشف جُرحك، أو أراد أن يساعدك لمداواته، نتيجة لذلك الألم الناجم عن التعامل معه حتى ولو بشكل طبي!

تقول إحداهن:

"حتى لما رحت لطبيب نفسي ماكنتش قادرة أتكلم بسهولة، وكنت بتعامل معاه بعدوانية وتهكم وأركز على النقط اللي شايفاها غلط فيه وفي أسلوبه، مكنتش قادرة أقتنع إنه هنا عشان يساعدني أو إنه أصلًا يقدر يساعدني أو حتى مهتم بده، كنت شايفة نفسي مجرد رقم في عداد المرضى اللي بيروحوله.

اتضحلي إني بس كنت خايفة من شعور الاحتياج لإنسان آخر ومن فكرة إني أكون متعرية داخل علاقة ومتشافة بكل تفاصيلي على عين شخص غيري".

- لقد جُبلنا على صدِّ التعامل مع جروحنا وإبعاد كل من يحاول أن يلمس مناطق الألم منا. قد يراها البعض مقاومة للعلاج، وكأننا نريد أن نبقى مرضى! ولكن ليس الأمر هكذا في الحقيقة؛ إنما هي محاولة تطورية مفهومة منا للحماية من المزيد من الألم، ولئلَّا يمتد الجرح أكثر، حتى وإن كان غرض الآخر هو المداواة والعلاج، ولكنها استجابة فطرية ورَدَّةُ فعلٍ انعكاسية مباشرة أمام الاقتراب من جروحنا.

سنظل وقتًا طويلًا نحاول حماية جروحنا حتى نشعر بالثقة في ذلك الشخص الذي يقترب منا بغرض المساعدة، وفي لمسته الرقيقة المتفهمة للوجيعة التي تحرِّكها أفعال المداواة نفسها، سنبتلع حينها الألم ونكتمه ونتصالح معه ونترك له الجرح فقط حين نشعر بالثقة.

وهكذا الحال في آلامنا النفسية؛ فتلك المقاومة التي يبديها صاحب الاضطراب في البدايات ليست في حقيقتها مقاومة أو رغبة في البقاء مريضًا، وليست كما يتَّهمه البعض بحثًا عن دور الضحية وإبقاء المنافع الثانوية المترتبة على المرض؛ إنما هي في حقيقتها حماية ورَدَّةُ فعل ضد الاقتراب من الجرح وموضع الكسر.

فلماذا ندعو لمداواة الجراح الجسدية تحت المخدر، وترميم الكسور العظمية في غرفة العمليات تحت (البنج الكلي) ولكننا لا نستطيع أن نتفهم مقاومة صاحب الألم النفسي للعون، ورفضه أحيانًا للمساعدة وإزاحته لكل اقتراب؟!

أَلَّا ينبغي أن نتفهم ذلك الألم الذي يعتريه، والألم المتوقع الذي يخيفه ويدفعه لإبعادنا؟ ألا يمكننا أن نفهم أن عدوانيته تجاهنا أحيانًا ليست سوى خوف من مزيد من الألم؟

ألم ترَ في سائر المملكة الحيوانية كل حيوان جريح يزمجر في وجه كل مَن يحاول الاقتراب منه حتى وإن كان اقترابه بغية المساعدة! ألا يمكن لهم أن يفهموا زمجرتنا العفوية أنها ليست سوى عن خوف لا عن عدائية حقيقية!

إن فوبيا الحميمية حين تتخذ الشكل العدائي ليست في حقيقتها سوى سور يَتِمُّ بناؤه حول نفس ملتهبة بالوجع.

إن علاقاتنا الأولى هي التي شكَّلتنا ونَحَتَتْ قالب الحميمية فينا (سواء علاقات الوالدين، أو الإخوة، أو المدرسة الأولى، أو الأشخاص المهمين في حياتنا) تلك قد حددت شكل (جهاز التواصل) في أعمق منطقة من نفوسنا.

فإذا تعرَّضنا للإساءة وجُرح هذا الجهاز والتهبت تلك المنطقة من نفوسنا، واحترقت تلك المسافات في داخلنا؛ فلا عجب أن يسعى بعضنا لاتخاذ دفاع نفساني يقوم على الدفاعية المفرطة وإزاحة كل محاولة للاقتراب، بل يتفاقم ذلك الدفاع أحيانًا ليصل لنوع من الهجوم الدائم (خير وسيلة للدفاع)، وانتقاد الآخر ولومه، وعبارات لاذعة، وتصيُّد لأخطائه، واختيار الرحيل.

الحرمان الأول جعلنا نخاف المزيد من الحرمان، وجرح الهجر القديم يجعلنا نتهيب دخول العلاقات؛ لئلا نتعرَّض لجرح هجر جديد، نختار نحن الرحيل؛ لئلَّا نحيا في جحيم خوف الفقد الدَّامي داخلنا، نختار العزلة والوحدة رُغم ألمها عملًا بقاعدة (أخف الضررين)؛ فإن وجع الوحدة خيرٌ لنفوسنا الملتهبة من وجع الهجر، وأن نرحل نحن طوعًا خيرٌ لنا من أن نتلقى خيبة جديدة وخذلان مرتقب!

* * *

٢ـ العنف السلبي كنوع من فوبيا الحميمية

هناك نوع آخر من العدائية، يسمى العنف السلبي Passive Aggression

يقول أحدنا:

"كان لديّ نمط أني كلما غضبت أكتفي بالصمت، وأنكفئ على نفسي، أتوقف عن المشاركة والكلام.

ربما كنت أحاول إرسال رسالة اعتراض صامتة ولكنها شديدة الصخب عبر التكور على نفسي، وتهميش ذاتي، وكأني أحاول الطرق على شعور الذنب فيهم وكأنهم هم من نبذوني وأبعدوني.

كنت دومًا الشخصية (القماصة)

كنت أنتظر من يبحث عني، من يلح عليّ، أو من يقتحم انعزالي الذي أعاقبهم به ذلك ليخبرني أنني محبوب وأنه يكترث لأمري".

دومًا ننتظر مثل ذلك الشخص ولكنه لا يأتي في تلك اللحظة التي نحتاجه فيها؛ دومًا كنا نتوقع أن يحتفل بنا أحدهم، أن يبحث عنا أحدهم، أن يعتني بنا، أن يعدو وراءنا حين نهرع غاضبين راحلين، شيء ما بأنفسنا كان يتوقع ذلك مهما بَدَا علينا الرفض، نتوقع أن يلحظ أحدهم مَا لا سبيلَ للبوح به، ما تعاندنا نفوسنا وترفض الإفصاح عنه، نتوقع أن يحاول أحدهم أن يمنعنا، أن ينقذنا من أنفسنا، نتوقع أن يدرك أحدهم أننا نكذب حين نقول إننا لا نريد، أو لا نرغب، نتوقع أن يقتحم أحدهم الشرنقة ويقفز من فوق سور الحماية الذي أقمناه زمنًا ويحطِّم تلك اللافتة التي نقشنا فوقها بأحبار الخوف زمنًا: (ممنوع الاقتراب). شيء ما بداخلنا كان ينتظر مَن لا يصدق كذباتنا التي صدَّقناها، مَن يرفض رفضنا ويبقى، ولكن الحياة تخُبرنا أنه لا سبيل لذلك واقعيًّا.

لا يمكن لأحد أن يتوقع احتياجاتنا، تلك مثالية حمقاء منا. لا يمكن لأحد أن يفهم دومًا ما لم نبُحْ به، ينبغيَ أن نقوم ببعض العمل هنا، ينبغي أن نعلن، أن نقول ونفصح ونخرج ما لدينا... ينبغي أن نجازف.

تقول إحداهن:

" كنت دايمًا بحس إني مقموصة من العالم، وكأني بقول مش حلعب معاكم لعبة الحياة دي، وقاعدة على جنب ومهمشة نفسي وواخدة على خاطري من الكون كله. كان توجهي في الوجود إني مستنية حد يصالحني" .

توقعاتنا تلك هي ما أغرقتنا أصلاً، لم يكن الأمر دومًا متعلقًا بخُذلان

الآخرين قَدر ما كان متعلِّقًا بعدم واقعية تطلُّعاتنا ومثالية توقعاتنا منهم.

فإننا حين يستاء منا أحدهم ويلومنا لأننا لم نستطع أن نتوقع احتياجه ولم نفهم ما يمر به دون أن يقوله، نندهش ونداقع عن أنفسنا متسائلين: كيف لنا أن نعلم الغيب؟!

وكمْ مِن مرةٍ توقَّعنا منهم أن يعرفوا الغيب.. غيبنا الخاص!

* * *

٣ـ الأسرار كنوع من فوبيا الحميمية!

إننا نخاف ذلك الانفتاح على الآخر، ذلك القُرب الذي يُعرِّينا، الذي يفضح ضعفنا وضعفهم، ويكشف نقصنا ونقصهم، نودُّ أن يبقى كلَّ شيءٍ مثاليًّا؛ لأننا في أعماقنا نشعر بالخزي، واحتقار ذواتنا. شيء ما داخلنا في منطقة غائرة العمق يخبرنا أننا لا نستحق الحب، وأنه إذا اطَّلع علينا أحدهم فلن يقبلنا ولن يحبنا.

وكأن هناك شيئًا ما مِنا نودُّ أن يبقى متواريًا، ربما لا نعرف بالضبط ما الذي نخشى أن ينكشف فينا، وما الذي نخجل منه، ولكننا نشعر بهذا الشعور أنه هناك وأنه سيكون سببًا في أن نتعرَّض للرفض والهجر.

لسان حالنا يقول: "لو اقترب أحدهم واطَّلع على حقيقتنا سيرفضنا ويتركنا" لذا نبقي على المسافات ونقول إننا وأنهم في البعد أجمل.

يقول أحدنا:

"كنت دايماً شايف إن بدايات العلاقات أجمل، وإن العلاقات البعيدة أشهى، وإن الناس لو قربت من بعض حتنكشف عيوبهم وحيكرهوا بعض.

وبالتالي كنت دايماً بحاول أحافظ على مسافة تحفظ لمعة البدايات وانبهار الانطباعات الأولى، وكان اعتقادي إن (الزووم) بيقلل (الكواليتي) فخلينا دايماً بعيد".

بل حتى في أشد العلاقات حميمية نبقي على مَساحة من الأسرار، وعلى بقاع مخفية فينا عن عيون الأحبة، تلك البقاع التي تشكِّل دومًا فجوات في علاقاتنا ..فجوات تبقى لتُشعِرنا بالوحدة حتى داخل العلاقات!

هل نتساءل بعدها لماذا نشعر بهذا الكم من الاغتراب والوحدة داخل العلاقات ونحن لم نجازف حتى اللحظة باقتراب حقيقي؟!

نظن أننا نبعدهم لئلاَّ نَمِلُّهم إذا اقتربوا، والحقيقة أننا نبعدهم لئلاَّ يَمِلُّوننا إذا اقتربوا؛ لأننا نشعر أنَّنا لا نستحقُّ أن يبقى جوارنا أحدٌ، ونعتقد أننا لا نحمل شيئًا شَيِّقًا يغري أحدَهم بالمراهنة على البقاء جوارنا. هو خوفنا نحن إذن لا أكثر.

٤ـ متلازمة البحث عن الحب الخشن

الحب بالنسبة إليّ، وأكرر هذا الكلام على سمعكم، يعني ممارسة المرء للاستبداد على الآخر، والهيمنة عليه هيمنة روحية.

دوستويفسكي.

ظاهرة واضحة تجدها لدى الناجين من الإساءات ـ وبالأخص إساءات الطفولة ـ وهي البحث عن الحب الخشن Tough love.

تتنوع صورها.. حتى ربما يظن البعض منا أنها متوغلة لدى النساء فقط، ولكن الحقيقة أنها تشيع للغاية، وتتخذ صورًا مختلفة، وتتنوع الأقنعة التي ترتديها حين نجد أننا نمارسها بشكل لا واعٍ ذكورًا وإناثًا.

دعنا نخوض القصة.

تبدأ القصة بطفل أو طفلة يبحث عن تسديد احتياجه للحب والقبول والعناية والدفء، فيقابله أب غاضب أو أم ناقمة أو بيئة قاحلة المشاعر جافة الدعم، فينشأ الطفل الجائع للحب بأحد تصورين يُنشِآن هذا التجلي فيما بعد للبحث النهم عن الحب الخشن.

١ـ **التصور الأول: أن القسوة من علاقات الحب، والخشونة ملمح من ملامح الشغف**.. فقد قامت نفس الطفل بتأويل إيذاء الأب أو الأم مع دوام إعلانهما لحبهما والبحث عن مصلحته، وحالة الارتباك التي يصبح فيها الإنسان منا بين ما يُمارس عليه وبين ما يُقال، بين ألمه وبين ادِّعاء الحب والمصلحة، فتعمد نفسه لحل ذلك الإشكال الوجودي بأن تضع الأمرين في سلة واحدة (الحب والأذى)، أو يصنع دماغه الذي أمرضته ظروف الإساءة رابطًا شرطيًّا بين الحب والألم.

يحدث نوع من الارتباك الحسي الذي ينهيه العقل في محاولة منه للتصالح الذاتي، فيمزج في مساحة واحدة بين تلقي الحب وتجرُّع الألم.

ـ "أنا كنت بضربك عشان مصلحتك".

ـ "أنا بقسى عليك عشان بحبك".

تلك المفاهيم كفيلة بإصابة نفوسنا بالحيرة الكافية لينتج عنها فيما بعد:

ـ "ده بيغير عليا عشان كده ضربني وشتمني".

ـ "هو بيحبني عشان كده ممكن يقسى عليا عشان مصلحتي".

* أو على العكس قد تصنع مسخًا شائهًا تكون لديه القسوة هي أحد لغات الحب، والعنف اللفظي أو النفسي أو البدني هو ترجمة مبررة لمنطلقات الحب الداخلية والخوف على المصلحة.

"أنا عصبي بس من عشمي، وبتنرفز عشان بحبك، وممكن أكون عنيف معاكي شوية عشان خايف عليكي".

تتحول الخشونة والقسوة إلى قرابين للحب.. حين التلقي وحين العطاء!

* وبعضنا يصبح لديه المرض أكثر تأصُّلًا؛ فلا يقنع بالحب دون أن يكون حاملًا للأذى، ولا تُشبِعه ادِّعاءات المحبة إن لم تكن مقترنة بنوبات الألم، بل يصبح الحب إن لم يكن يحمل الألم ـ سواء من الشخص أو من الشوق أو من لهفة المشاعر ـ يصبح زيفًا وادِّعاءً.

وإن علامة الهوى لدى البعض تصبح متعلقة بمقدار المعاناة المصاحبة له، وتلك من العلامات الخفية الشائعة للغاية.

وكأن قدر الحب أن يكون مؤلـمًا وباعثًا على الاضطراب بدلًا من أن يكون ملطفًا وباعثًا على السكن والسكينة!

تجد تجليات هذا الأمر في:

ـ *"مقدرش أعيش من غيره ـ لو غاب عني أموت"*.

وتجده في إثارة غيرة الشريك ليغضب، لكون الغضب أمارة على الحب الدفين!

"كنت بتعمد إثارة غيرتها واتكلم عن ستات تانيين قصادها عشان تتعصب وأتأكد من عصبيتها أنها بتحبني!".

وكأننا أصبحنا لا نصدق الحب إلا إذا قدم أدلته ظاهرة في نوبات الغضب الجارف الناتجة عن إثارة الغيرة.

بل تجد فتيات تستمتع بيده التي تعصر يدها، واحتضان عنيف يدق أضلاعها؛ لأنها أمارة على شدة الهوى!

بل ربما تعدَّى الأمر ذلك نحو مساحات الجنس، فأصبح لدى البعض عنف الممارسة الجنسية دلالة على الشغف والتوله، ومقدار الصراخ يتناسب مع مقدار اللذة!

فتسربت السادية والمازوخية للعلاقات لا داخل الفراش فقط، بل داخل المساحات العاطفية.

أصبح الألم ضيفًا دائم الطلة على كثير من العلاقات حتى بات وكأن ذلك هو الواقع والحقيقة المطلقة.

ـ "إتقل عليها عشان تحبك".

ـ "خليك مسيطر".

ـ "ادبح لها القطة".

ـ "إديله على دماغه".

ـ "شوَّقيه".

حتى صارت لذة لدى بعض أطراف العلاقات أن يتلقوا الشتائم والألقاب "يا بت"، "يا كذا" كتعبيرات عن الهوى!

وكيف يكون ذلك مستغربًا وقد نشأت مسارات دماغية ونفسية عميقة بين تلك الأنماط التي اعتادت تلقيها من الأهل "يا بت" "يا كذا وكذا"، وبين الحب المزعوم الذي طالما تغنَّوا به!

وأحيانًا تتفاقم الحالة أكثر، وتزداد حدة الأمر حتى يصل بالبعض حد الغواية بكل ما هو قاسٍ، والسقوط في محبة الأشرار، وانجذاب عنيف للأوغاد، والهوس بنماذج القسوة والشدة التي تراها حينها مرادفة للثقة بالنفس والاعتداد بالذات.

* قد يصل بالبعض منا إلى تقديم أنفسهم في العلاقات كقرابين للتنفيس عن الألم، فتجد البعض منا يتحول إلى (كيس رمل) لتنفيس الشريك عن غضبه من أشياء أخرى.

ـ "معلش استحمليه عشان هو مضغوط في شغله".

ـ "معلش هي كل مرة لازم تيجي فيكي".

وبالتالي يتحول الحب والعلاقة إلى مكبّ تفريغ للمشاعر المخزونة في هيئة تحويل للغضب من (حمار) ضغوط الشغل إلى (بردعة) الشريك المنبطح باسم العطاء والتحمُّل!

بل من يتألم ويرفض يصبح بشكل ما متهمًا بعدم الأصالة وعدم التحمُّل، بل وعدم الحب.

(أو ليس الحب تضحية وعطاء!) وتلك هي العقيدة المغلوطة التي توارثناها فأورثتنا البؤس والمعاناة!

لن يكون السوط أبدًا تعبيرًا عن الحب ولن يكون تعرية الظهر لتلقي الجلدات ظلمًا وعدوانًا وتحويلًا نوعًا من التضحية..

لن يكون الحب في حقيقته مرادفًا للألم والأذى ولن يكون الشيء المؤلم أبدًا دلالة على الحب، بل القاعدة (إن كان يسبب ألمًا فهو ليس حبًّا على الإطلاق).

٢ـ التصور الثاني: (البحث عن شبيه المؤذي).

وهنا نعمد إلى طريقة أخرى تتجلى بها تلك الحالة من (البحث عن الحب الخشن)، فإن ذلك الطفل والطفلة الذي تعرض للمعاملة الوحشية في صغره ينشأ جائعًا للحب تؤلمة تجاربه القديمة، فيبحث عن إشباع خارجي ولكن لما كان قالب البحث نفسه قد تشوَّه.. فهو ببساطة يبحث ـ بشكل لا واعي ـ عن شخص يماثل المؤذي في حياته؛ محاولًا أن يحصل على حبِّه كتعويض عن الأول، أو ببساطة هو **يبحث عن**

نفس السيناريو ولكن بطاقم عمل مختلف؛ محاولةً أن يغير نهاية القصة!

يبحث عن أشد الناس شبهًا بالبطل الأصلي لقصته ولكن يحاول أن يجعل مشهد النهاية مختلفًا.. فيبحث عن القاسي والعنيف والمتعجرف ويحاول أن يمارس معه الحب والتضحية لعله يحصل منه على الحب والراحة كصورة مختلفة لما لاقاه في حياته من الشخص الأول.

وكأننا بهذا نحاول أن نقنع أنفسنا أننا مستحقون للحب من الشخص الذي لم يحبنا قديمًا، والدليل هو أن شخصًا مثله وبنفس غضباته وعجرفته قد أحبنا وأسعدنا!

هي محاولة منا لتغيير الماضي عبر إعادة خلقه مرة أخرى بغية التلاعب بالنهاية، وغالبًا ما نفشل في الحصول على نتائج مختلفة!

لذا نجد شيئًا غريبًا يحدث، وكأن شيئًا فينا يستفز القسوة لدى الحبيب ويدفعه دفعًا للثورة وإيلامنا، وكأن منطقة ما من نفوسنا تريد قسوته رغم أن ظاهر وعينا يخبرنا أننا لا نريد ذلك، وكأن دينامية خفية وسيناريو دفين صار يحكم علاقتنا به، نحاول من خلاله أن نحقق النبوءة التي تحكم دواخلنا: "**يمكن للقاسي أن يحبني، إذن فليكن حبيبي قاسيًا، ولأجعله يحبني رغم قسوته، بل لتكن قسوته دلالة محبته!**".

وهكذا تتحول القسوة لنوع من العناية، وتتحول العلاقة مع شخص قاسٍ أو غير مكترث لمشاعرنا نوع من التعويض الداخلي الذي يشبع أسطورة خفية داخلنا تخبرنا: (داوني بالتي كانت هي الداء).

لا عجب أن نجد فتاة عانت الويلات من أبٍ مؤذٍ تحيا تُدندن دومًا بأنها لا تريد رجلًا مثل أبيها، أو هي لا تريد أن تصير مثل أمها؛ ثم هي ينتهي بها الحال إلى علاقة هي نسخة كربونية بكافة ملامحها من أبيها!

وكأن شيئًا ما في نفسها دفينًا لا واعيًا كان يريد لذلك أن يحدث رغم ادِّعاءات وعيها بأنها لا تريد، ولكن هذا الشيء الدفين يعدها بأنها ستحصل على نتيجة مختلفة، فها هي ترفض الكثير من الأشخاص الطيبين وتتعثر فقط وتنجذب فقط لصورة مستترة من أبيها لتعيد إنتاج القصة، ولكنها لا تحصل على النتيجة المختلفة.

ونجد شابًّا قد كره أمه، وعانى منها الويلات، يدخل علاقات شبيهة يتجرع منها مزيدًا من الشعور بالرفض والهجر والألم، وكأن شيئًا ما بداخله يحاول إعادة إنتاج السيناريو مع التلاعب بالنهاية!

لا نستطيع أن نفهم لماذا ننجذب لهؤلاء بالذات؟ ولماذا نكرر المأساة التي عشنا حياتنا بأسرها نهرب منها، إنه ذلك السيناريو الخفي الذي يعمل في خلفية أذهاننا ويحركنا دون أن ندري.

هذا السيناريو الذي يحرك شرارة الحب والانجذاب، ويسقطنا في وهم الهوى من أول نظرة:

- *"حاجة فيه شدتني"*.

- *"مش عارف ليه هي بالذات.. بس هي الوحيدة اللي حركتني"*.

ربما فقط لأن ذلك الآخر هو من كان على المقاس من قالب الإساءة داخلنا، كحذاء سندريلا لا ترتديه إلا من وافق مقاسها، فيدخل بسلاسة لحياتنا فقط لأنه مألوف.

نعم؛ وكيف لا نألفه ولم نعتد إلا الإيذاء، وأصوات المؤذين وحركاتهم ولغاتهم الخفية، لذا هو أكثر شخص سنألفه لأنه أكثر شخص يشبه ما اعتدناه!

تلك الألفة التي نفسرها بالقبول أحيانًا، وأحيانًا بالحب من أول نظرة ليست في حقيقتها سوى لأنه بشكل خفي هناك ملامح مستورة لا واعية مشتركة بينه وبين الجاني القديم.

تتحول تلك إلى أسطورتنا الذاتية والنموذج الذي صار وكأنه مكتوبٌ علينا أن نرى العالم من خلاله حتى نقرر يومًا أن نعي اللعبة ونكشف الحقيقة ونفضح السيناريو ونكسر الحلقة ونهرب من (**قهر التكرار**)!

الإساءة والتعاطف

إن الإساءة حين تشوه داخلنا فإن أكثر ما يطاله منا هو قدرتنا على التعاطف، فهي نفسد ويصيبها العطب حيث تصبح إما في حالة إفراط أو تفريط؛ (أكثر من اللازم أو أقل من اللازم).

لذا لا عجب أن نجد المتعرضين للإساءات يصبحون إما:

١ـ **قليلي التعاطف**: نجد داخلهم سمات النرجسية وأحيانًا السيكوباتية، لا يشعرون بالآخر، ولا يقدرون مشاعر المحيطين، ولا يكترثون إلا بما يصيبهم وحدهم، يعاملون الناس كمحض أدوات وأشياء ووسائل ينبغي استغلالها والاستفادة منها.

ينشأ هذا التبلد في التعاطف كوسيلة حماية للذات الجريحة والنفس الملتهبة.

٢ـ أو **شديدي التعاطف** Empaths: إلى حد التقمص العاطفي لكل ما يمر بهم، ينغمسون بشدة في كل شعور للآخر، بل ربما يتناسون مشاعرهم ويقدمون الآخر واحتياجاته دومًا.

وهناك ظاهرة كونية واضحة؛ وهو شيوع ذلك التزاوج الذي يحدث

دومًا بين أصحاب النوع الأول (متبلدي التعاطف) مع أصحاب النوع الثاني (شديدي التعاطف).. فتجد تلك العلاقة النموذجية والمكررة بينهما، العلاقة التي غالبًا ما تكون داعمة لمرض كلٍّ منهما ومؤذية أكثر.

العلاقة التي تجدها (كليشيهًا) مكررًا بشكل غريب بين ضحايا الإساءة وكأنها منهج مفروض يسير نحوه كل ضحايا الإساءات ما لم يقتحم التعافي الدورة ويكسر الحلقة المفرغة.

لذا فإن التعافي يعيد ضبط مقادير التعاطف، ويعلِّم الناجين شكل التعاطف الصحي بلا إفراط حد الانغماس والإرضائية والتقمص، وبلا تفريط حد الأنانية والتبلد..

يعلمنا التعافي معنى التواصل الإنساني الحقيقي مع الآخر دون إغفال الاعتناء بالذات ووضع الحدود، وبلا نوازع الإنقاذية والإرضائية، وكذلك بلا قسوة الانفصال أو وحشية الاستقلال.

العجيب في الأمر أن أصحاب نوعي التعاطف المعطوب يشعران دومًا أن علاقتهم عميقة للغاية ودسمة، ولكن الحقيقة أنها تكون علاقات شديدة السطحية والضحالة، ولكن أصحابها يظنون العكس.. وهكذا ربما في سائر علاقتهم: الصداقة والحب والعمل والزمالة. تلك العلاقة الإدمانية التي تجمع بين النوعين، هي أكثرها ضحالة.. رغم كونها أشدها تورطًا وانغماسًا وأصعبها في الفرار والانفصال والتحرر لما تغذيه لدى كل واحد منهما..

ممارسة الألاعيب في العلاقات

أنا لا أحب هذا الرجل ذَا..
ينبغي عليَّ أن أعرفه أكثر!

لينكولن

الحقيقة تحررنا، والأمانة الصارمة تحمل نجاتنا دومًا!

إننا ننسى هذا الأمر حين نشعر بالارتباك مع الأشخاص المهمين في حياتنا.

حين تخرج مخاوفنا التي حملناها معنا دومًا منذ مآسي طفولتنا وخسارات نضجنا، وحين نبدأ في التساؤل والتشكك في قيمتنا لدى من نحب، وفي مدى صدق حبه.

حين تبدأ الهواجس تلتهمنا (لم نعد محبوبين، ولم نعد مقبولين)، (أنا شخص ممل)، (لا يوجد ما يدعوه للبقاء معي، طبيعي أن يفتر حبه)، (سيرحل ككل الراحلين).

فتلتهمنا هواجس الفقد والرفض. وربما تحتلنا مخاوف الخذلان فنتساءل بلا منطقية ولكننا نصدقها تمامًا (هل يكذب الآخر علينا

حين يعلن المحبة؟!، هل يجاملنا؟! وهل......

تلك المخاوف التي طالما عبرت عن شعورنا الدفين بافتقاد الأمان وافتقاد الثقة، فإننا نتوقع أن يرحل الآخرون عنا، أو نتوقع أن يتم استغلالنا، أو نتوقع أن يُفضِّلوا غيرنا علينا، فكل ذلك نشأ من تجربتنا الأولى التي شكلت قوالب العلاقات في أذهاننا، ومنحتنا المادة الخام لمخاوفنا!

تطل (كأنماط تفكير تلقائية) داخل العلاقات المهمة في حياتنا وتعيد تفعيل نفسها لدى كل موقف يمر بنا!

وهنا تظهر الألاعيب؛ كدفاعاتٍ نفسية.

فنحن لم نعتد أن نعبر عن أنفسنا، ولم. نعتد الأمانة الكاملة والشفافية في التعبير عما لدينا، لم نستطع يومًا أن نقول "أنا أخاف" أو "أحتاج" أو "أرغب"، ولم نعرف كذلك أن نقول "لا"، أو "هذا لا يناسبني"، أو "أنا تألمت".

احتجنا دومًا أن نحصل على ما نريد من الأبواب الخلفية، ونسدد احتياجاتنا بالتسلل الخفي في الأحاديث.

فإذا شعرنا بخوف الفقد، لم نستطع أن نقولها ببساطة، وإنما نعمد إلى ألاعيب نفسية نمارسها في العلاقة لنخفف مخاوفنا، ونطمئن قلقنا.

فنمارس إحدى **ألاعيب خوف الفقد** بإحدى الطرائق:

ـ **نهدد نحن بالرحيل**، فقط لنسمع ضِمنًا (ابق، فأنا أحتاجك).

وأحيانًا على العكس؛ نخشى ذلك الفقد فنسعى لتحقيقه بشكل أسرع

"كنت دايًا بقطع عرق واسيح دمه، بسيب الناس قبل ما تسيبني " .

ـ أو على العكس نمارس **لعبة الإرضائية المفرطة للآخر**:

"مالك؟! فيه حاجة مزعلاك، شكلك مطفي، فيه حاجة شاغلاك) أو نلح في الأسئلة (إنت متضايق مني؟، لم تعد تحبني

ـ أو نشعر حينًا بصوت الخزي الذي صاحبنا دومًا ونصدقه؛ فنرتبك ونسعى للحصول على الدعم، ولكن لكوننا نخجل من أنفسنا فربما نمارس أحد الألاعيب الأخرى **مثل اللوم الذاتي العلني** "أنا سيء، أنا لا أستحق، أنا أفسد كل شيء، ليس لدي شيء جيد".

وكأننا نتسول الدعم بطرق ملتوية لنجبر الآخر في لعبة نفسية أن يمارس الثناء، ويربت على خوفنا "بل أنت جيد، وتستحق، أنت لديك كذا وكذا من الصفات).

ـ **أو نمارس (لعبة الإسقاط)** "اللي فيا أجيبه فيك": فإننا قد نشعر بالتقصير حينًا فيلتهمنا الذنب ثانية فنسعى للتخفيف مما نراه فنحاول أن نجبر الآخر على تذوق مثل ما نمر به ولكن بحيلة ملتوية حين نبدأ في التصيد لأخطائه و(التلكيك) لأفعاله، ثم اتهامه بالتقصير، وإبراز عثراته، بل وانتقاء قُبح الآخرين والعالم بأسره. ولسان حالنا يقول:"كلنا في الهوا سوا، إذا كنت أنت أيضًا مخطئًا، والعالم كله مخطئ وبشع، إذن فلا ينبغي أن أشعر بالسوء حيال ذاتي!"

ـ **وأحيانًا نمارس لعبة (القَمصَة)**: فنتقوقع وننعزل وندعي أننا نحتاج وقتًا لأنفسنا؛ رغم أننا في مساحة خفية من أنفسنا إنما نختبر بانعزالنا قيمتنا لدى الآخرين، ونستجدي افتقادهم لنا ودوام سؤالهم عنا، بل ربما ننتظر اقتحامهم المتحسس لخلوتنا وتفقدهم الحثيث لأسباب ضيقنا.

- وأحيانًا نمارس اللعبة الأكثر خطورة (لائحة الاتهام): بأن نحاسب الشخص عن (مجمل أعماله) ولا نتحدث عن استيائنا الحالي تجاه موقفٍ بعينه.

فأحيانا لا نستطيع أن نقول إن موقفًا بعينه جعلنا نتألم، أو أننا قد شعرنا بالدونية، أو الغضب أو الخوف أو الرفض.

لا نستطيع أن نحترم مشاعرنا ونقدرها لأننا لم نعتد في مآسي طفولتنا أن تكون مشاعرنا مقدرة؛ فأصبحنا دومًا نبحث عن مبرر لمشاعرنا؛ مبررٍ قويٍّ ولا يمكن مناقشته، فنبدأ في البحث عن مبررات لنتألم، ولنسمح للألم بالوجود داخلنا وبالظهور علينا، فنأتي حينها بالقديم والجديد، وننقب في كل مساحات علاقاتنا عن الأخطاء والأنماط التي سببت لنا وجعًا، بل حتى عن الأخطاء التي تجاوزناها يوما ولم تسبب لنا كثير وجع، نستحضرها الآن لتدعيم مبررات ألمنا!

إن الناجين من الإساءات يجدون صعوبة في "المصادقة على المشاعر"، و"إقرار الأحاسيس" Validation يشعرون أنه لا حق لهم في الشعور، وكأن مشاعرهم كحمل سِفاحٍ لا يحق له أن يكون، ليست منتوجًا شرعيًّا لوجودهم، لذا يبحثون لمشاعرهم دومًا عن انتساب ما، فينقبون في المحيط الخارجي عن أسباب كافية لتبرير الشعور وإقراره وتسويغ وجوده عبر التصيد أو ربما استعادة الذكرى.

وحين نذهب لنخبر الطرف الآخر أننا نشعر بالألم، وقد أصبحت لدينا الآن أسباب طويلة وحقيقية ومبررات كافية "لشرعنة الشعور"، وربما يغيب الموقف الذي تألمنا منه حقًّا وسط هذه المطالب العريضة والسرد التاريخي لأخطائه؛ يغيب الموقف الذي تعرت فيه هشاشتنا

وخوفنا ولهفتنا وتلامس مع الخزي والدونية فينا.

الآن فقط نشعر أنه يحق لنا أن نتألم.

فيرتبك الآخر، ويتحير، ويتساءل (هل أنا سيئ للدرجة) وربما نوصم بأننا أصحاب "القلوب السوداء"؛ الذين لا ينسون الإساءة. فما يراه منا الآن أننا قمنا بشيطنته بشدة، وإزاحة كل صفاته الطيبة وتذكر كل أخطائه ونسيان خيره.

لا يدري أنها فقط محاولة يائسة منا لتبرير شعورنا بالألم؛ محاولة من أناس لا يعرفون قبول المشاعر ولم يجدوا يومًا دعمًا تعاطفيًّا لمشاعرهم، وإنما لم يلاقوا سوى دوام الكبت والتسفيه.

وتتفاقم اللعبة وتتعقد الحيلة حين يبدأ هو في الدفاع عن نفسه، ويبرر لقائمة أخطائه وينفي عريضة الاتهامات، فنشعر هنا وكأنه يُسَفِّه من مشاعرنا، فنهاجم أكثر، وتتعقد الأمور أكثر وأكثر، وربما تصل للخصام أو الفراق أو القطيعة وكل منا يرى نفسه ضحية عدم الفهم!

كل ذلك بسبب لعبة لا واعية لعبناها للتعبير!

أو لم يكن أيسر كثيرا أن نقول الحقيقة كما هي، ببساطتها وعفويتها ودون تلاعبات وبلا خوضٍ للممرات الخلفية في العلاقات لنحصل على ما نريد أو لإعلان ما نشاء.

ما نتعلمه في التعافي هو أن الحقيقة تحررنا وأن تلك الألاعيب تعقد الأمور كثيرًا.

وإذا نظرنا لأنماط علاقاتنا سنجد أمراضنا طافحة في تلك الألاعيب التي نمارسها.

ولكن تلك الألاعيب تمر بشكل لا واعي، وهي من المساحات التي نتعامى عنها فلا نراها، بل ربما نقاوم من يكشفها لنا، ونظن أن التعافي قد يتم بمعزلٍ عن كشف ألاعيبنا وأمراضنا الذاتية.

ويوم أن نتحلى بالمرونة لنكشف عن أنماط ألاعيبنا في العلاقات، ستكشف لنا عن رموز مخاوفنا واحتياجاتنا الدفينة، وعما علق بنا من آثار الصدمات والإساءات، وستكشف لنا عن أنفسنا أكثر.

وسنفهم أن بعضًا مما يجعل علاقاتنا مضطربة وغير مستقرة ليس فقط أفعال الآخرين، وإنما بعض أنماطنا نحن التي لا نستشعرها ونحن نشحن بها جو العلاقة ونتوارى بها عن الإفصاح. نحاول عبرها الحفاظ على ما نظنه كرامتنا وكبريائنا فنعقد الأمور أكثر، ثم نتساءل "لماذا جميعهم حمقى أو أوغاد" أو "لماذا لا يبقون"!

يوم أن نتحلى بالمرونة والوعي لنكشف أخطاءنا ونزيح الستار عن ألاعيبنا ونتخذ قرارًا بالتوقف عن ممارستها، ونتحلى فقط بالأمانة والعفوية ونعانق الحقيقة البسيطة، حينها سيحل السلام داخلنا وفي مساحات علاقاتنا!

* * *

لعبة الحُكم على الآخرين

(الوجه الخفي للخزي)

شكرًا لكل إنسان مشغول بنفسه، يستغل عمره في محاولة دخول الجنة بدلاً من هدر الوقت في إثبات أن غيره سيذهب إلى النار!

علي شريعتي

هناك صلات وثيقة بين (الحكم على الآخرين) وبين (الشعور بالذنب)، وهناك رابط خفي بين (الكبر والغرور) وبين (الخزي والجلد الذاتي).

بل إن كلًّا منهم هو الوجه الآخر لصاحبه والظل الخفي للقطب الأخر.

تلك الأشياء التي قد تبدو متناقضة، هي متصلة بغرابة بل وكأنها تشكل بناءً واحدًا، إذا أردت إسقاط أيها فلا يجب أن يبقى الآخر مرفوعًا!

ـ فذلك الذي يحكم على الآخرين، إنما يضع لهم معيارًا يقيسهم عليه، ولا يستطيع أن يقبلهم كما هم، فيحاكمهم داخل ذهنه وإن منحهم الابتسامات أو حتى دموع التعاطف وإعلانات القبول، وهو هنا لا

يستمد تلك المعايير سوى من تلك التي مورست عليه وعانى منها الويلات قديمًا، وقد استدمجها داخل نفسه وصار يوجه تلك الأنصال التي طالما جرحته تجاه الناس.

نحن حين نحكم على الآخرين، إنما نجلس في مقعد الاستعلاء الأخلاقي Moral high_ground، ونضع أنفسنا حُكَّامًا على الصواب والخطأ ومُوَكَّلين من السماء لاستبقاء الميزان.

إن الحكم على الآخرين هو أحد وجوه "الكبرياء الزائف"، حتى وإن ظهرت على ألسنتنا سمات التواضع ومضغنا عبارات "كلنا فينا من العيوب"، ولكن لم تزل عقولنا طافحة بالحكم والرفض!

وحين نفعل هذا فإننا نحمل عقابنا داخل فعلنا نفسه، فذلك القاضي داخلنا لا محالة سيتوجه تجاهنا في النهاية، وذلك الجَلّاد لابد أن يلتفت نحونا يومًا، ومن لم يستطع أن يتفهم الناس ومواقفهم ويتقبل قصورهم ويحتوي ضعفهم، فلن يتمكن من ممارسة ذلك مع ذاته!

كم نحن مساكين حين نحكم على الآخرين، وننصحهم، ونوجههم، ونشير لهم على ما نراه صوابًا وخطأً؛ ليسوا هم المساكين، بل نحن حقًّا.

فذلك النصل الذي نحده ونشحذه سيجرحنا، بل هو يجرحنا كل يوم في خلفية أذهاننا وإن لم نستشعره.

حين ترى ذلك الناقد الناقم الـمُحاكم لكل شيء، وحين تشهد ذلك القاضي الذي يُقَيِّم الآخرين، ويتخذ موقف "الـمُصلح" و"شرطِيّ الأخلاق"، فاعلم أنه يعاني مع ذاته، تنقلب عليه نقمته، ويتوجه نقده لا محالة نحو نفسه، بل هو يحاول الهرب من كراهية ذاته نحو التركيز مع الآخرين.

لا أدري حقًا... هل نحن نحكم على الآخرين لأننا لا نستطيع الغفران لأنفسنا أيضًا فأصاب الناس منا ما يصيبنا من أنفسنا كل صباح؟! أم أننا لأننا اعتدنا الحكم عليهم أصبحنا قضاة نمارس الإدانة طيلة الوقت فتوجه السوط لذواتنا؟!

أيهما الاصل؟!

الحقيقة أنهما مرتبطان بشدة! "الحكم على الناس" و"جلد الذات."، وبينهما تغذية متبادلة وعلاقة تكافلية.

يقول أحدنا:

"كنت لما أحس إني مضغوط أو تغلبني فكرة إني مقصر في شغلي أو دراستي، ألاقيني وقتها أبقى واقف لكل الناس على الغلطة وأتلكك لكل اللي حواليا، ومبقاش بسمح بأي خطأ، وابدأ أغضب وأثور، وأحسس اللي قدامي بانعدام قيمته (اللي هو شعوري أنا أصلًا)، وكأني بجلد نفسي من خلاله، أو يمكن بخفف تركيزي مع نفسي وشعوري بالنقص بتركيزي معاه. أول ما بحس بالنقص بلاقيني بشوف كل الناس ناقصين أو شياطين".

نحن نحكم عليهم ممتلئين بالكبر الذاتي، ونحاول أن نهرب من مواجهة عيوبنا الذاتية فنركز على نقائصهم! نمنحهم النصح وننشغل بهم لنتلاهى عن نفوسنا التي نراها الطافحة بالخلل.

نعالج شعورنا بالخزي عبر موازنته بالكبر الاستعلائي! لذا كان "الغرور" محاولة عابثة لموازنة "النقص"، والحُكم على الناس تعويضٌ خفي لشعورٍ بالتقصير!

حين نتوجه ناحيتهم ونستعمل غطرستنا الداخلية، "ونحمد الله

الذي عافانا مما ابتلاهم به من خلل"، وحين نوجه سوطنا ناحيتهم بشكل ما نحن نقوم "بمرهمة" و"ترطيب" التهابات أنفسنا لا واعين، ومتوهمين أننا بذلك نداوي شعورنا بالنقص والدونية!

من باب التصور الشعبي "اللي يشوف بلاوي الناس تهون عليه بلوته" ولكنها لا تهون حقًّا، بل نتلاهى عنها فقط، لتعود بعدها أقوى!

فإننا لن نبقى نحكم عليهم باستعلائنا المريض طوال الوقت. لا بد أن يأتي وقت نخلو بأنفسنا، وحينها نسمع صوت الجلاد الذي قد صار أقوى حين دربناه طيلة الوقت على الحكم والمقاضاة والدينونة.

والآن جاء وقتنا؛ لندين أنفسنا، ونجلد ذواتنا أكثر.

صوت الجلاد الجَهوَرِيّ لا يمكنه أن يغفر لنا، ولم يعد بإمكاننا التحكم في هذا "الوحش" الذي غذيناه طويلًا بكثير من الفرائس، واليوم هو يلتفت جائعًا ومزمجرًا نحونا يطلب المزيد! فوحش الخزي يولد بالإساءة ويتغذى وينمو بالحكم على الناس.

هل نتساءل ونحن نحكم على الناس كل حين لماذا لا نستطيع أن نغفر لأنفسنا أو نسامحها؟!

إن كلَّ مرة نحكم فيها على أحد نقوي صوت الجلد والمقاضاة وندرب عضلات الدينونة، ونمرنها أكثر وأكثر، فلا نستغرب إذن لماذا تصير صفعاتنا الذاتية أقسى وأعنف!

- ثانيًا: إن من يحكم على الناس يعمم تصوراته الحاكمة، فيبدأ في تصور أنهم يحكمون عليه أيضًا.

يسقط عليهم "حاكميته" و"إدانته" تلك ويراها فيهم، فيتخيل أنه

دومًا في موضع "التقييم" منهم ومعرضًا "لأحكامهم"، فقد انصبغ العالم في نظره بتلك الصبغة .

وبالتالي نبدأ في تكوين "حساسية مفرطة من النقد" وعدم قدرة على تقبل أدنى رفض حقيقي أو متوهم.

ونبدأ حينها أيضًا في التواري والاهتمام بالصورة، ونيل الاستحسان.

فمن يَحْكُم، سيتوقع الأحكام، وبالتالي سيتوارى، وَيتَخَفَّى، ويكتم كل بوح فيه وكل حقيقة منه، وينعزل، وبالتالي سيزداد الخزي داخله أكثر، ويزداد انفصاله عن الناس وشعوره بالوحدة والغربة والعار والقلق!

ولن يتمكن من الصفح عن نفسه في أي خطأ، فقد توحشت معاييره وارتفع سقفها، فتلتهمه مشاعر الذنب أكثر.

ويحيا بين الناس متوقعًا حكمهم، فيلتهمه خوف الرفض، فيتزين أو ينعزل، فيفقد ذاته الحقيقية.

من يحكم على الناس، يموت بسموم أحكامه قبل أن تصيبهم جروح سهامه.

وهنا أحد حلول التعافي السحرية، وبوابة للتحرر من الخزي والشك في الذات: أننا ربما إن لم نستطع التوقف عن اللوم الذاتي، ولم نتمكن من التحرر من الخزي فلنعمد إلى ما نستطيعه، أن نتوقف عن الحكم على الناس، ونكف عن تغذية "القاضي والجلاد" فينا.

ربما حينها نتمكن من الصفح عن أنفسنا ورؤيتها بشكل أفضل.

ربما لو تمكننا من محبة الناس كما هم لا كما نريدهم أن يكونوا، لربما نتمكن من الفعل الذي طالما سعينا إليه ولم نتمكن منه؛ أن نحب ذواتنا، ونشعر ببعض الرضا تجاه أنفسنا .

لعبة رثاء الذات
(دور الضحية)

من الألاعيب النفسية اللاواعية التي يتم ممارستها في العلاقات؛ تلك هي لعبة (رثاء الذات).. لعبة لها أشكال متعددة مورست علينا قبل أن نمارسها، وتوارثناها وأورثتنا دوامة شعورية يختلط فيها شعور الذنب بالغضب...

ـ **رثاء الذات الصامت:**

وهي ممارسة نفسية داخلية يمارسها الشخص داخل نفسه كنوع من اللطمية، يبدأ فيها بتعداد الأمور الضاغطة عليه والأعباء الواقعة فوقه، وتكرار الحديث لذاته بلسان حاله (يا عيني عليًا)، (كم أنا مسكين)، فيعدد أسباب وحدته ويظهر على مسرح ذهنه انشغالات الناس عنه وعدم اعتبارهم لآلامه وعدم اكتراثهم لما يلاقيه في وحدته.

تتوالى المشاهد على أدمغتنا حين ندخل في دوامة (رثاء الذات) عماً لاقيناه من الألم والوجيعة، وما ارتطمنا به من خيبات، وما ذقناه من ويلات الخذلان.

(رثاء الذات) هو الوجه الأعمق لدور الضحية، تعميق لحالة (العجز المكتسب) التي ينتجها التعرض للإساءات أو البقاء لفترة طويلة في علاقة مؤذية سواء مع حبيب أو أب أو أم بلسان سام وأفعال قاسية، فنبدأ في تعريف أنفسنا من خلال هذه الحالة (المهزوم) / (المغلوب) / (فاقد الإرادة) / (العاجز) / (غير المسؤول)، ورغم كون هذه الحالة قاسية للغاية ومؤلمة، ولكنها الحالة التي اعتدناها ونشأنا فيها وعرفناها بما يكفي لنصبح خبراء بألمها.

ونظرًا لأن الألم المختبر سابقًا أهون في توقعه من الألم المجهول وإن انخفضت شدته، ونظرًا لأن (اللي تعرفه أحسن من اللي متعرفوش)؛ فإننا نستنيم ذلك الدور، ونألف هذه المساحة، ونشعر بنوع من الأمان في لعب ذلك الدور.. الأمان، نعم! الأمان الموازي للخوف المصاحب لهذا الدور.

دور الضحية يمثل اختلاط للمشاعر، خوف وعجز ويأس ولكنه مصحوب بأمان الأُلفة لكونه الدور الذي طالما لعبناه واعتدناه ومارسناه أو مُورِسَ علينا. أصبحنا نتقنه، لذا صرنا نهرب إليه بشكل لا شعوري مهما حوى من ألم؛ لأنه يمثل الألم المعروف، مقابل الألم المجهول المصاحب لدور (المسؤولية) الذي لا نتقن لعبه ولم نعتده ولم يُعلِّمنا أحدٌ كيف نفعله!

لذا أصبحت نفوسنا مبرمجة نسبيًّا ولا شعوريًّا على الاستجابة للضغوط بهذه الطريقة، وحتى ونحن أناس بالغون ومسؤولون، أن ندخل في دوامة (الضحية) وشعارات (لا أحد يفهمني) و(لا أحد يكترث)، و(هم السبب)، وأن نبدأ في ممارسة الشفقة على الذات والانتحاب الداخلي.

ما هي المكاسب التي نجنيها من هذا الدور وتلك الطريقة غير الناضجة للتعامل مع الأمور والتي تدفعنا للإبقاء عليها؟ (ينبغي أن

نفهمها ليكتمل التحرر):

١ـ هي طريقة غير ناضجة لتخفيف الألم، فقديماً حين كنا نتألم ولم نجد من يربت على آلامنا كنا نهرع إلى مواطن جراحنا فنلعقها تخفيفًا وتسكينًا (لعق الجراح). يملؤنا الغضب أنه لا يوجد من يضمد لنا الجرح أو يقبل منا مواطن الألم، فطوَّرنا طريقة (لعق الجراح) كوسيلة تسكين ذاتي للألم، ثم كبرنا فكبرت معنا تلك الطريقة ولم نستطع التخلي عنها، لذا كلما أصابتنا الدنيا بهزيمة أو ضغوط أو جراح؛ فبدلاً من التواصل الفعَّال وإعلان احتياجنا، وبدلاً من تحمُّل مسؤوليتنا، والتعامل الواعي مع الضغوط، صرنا أيضًا نعمد لجراحنا فنلعقها، ونمد أيادينا إلى ذواتنا بمبالغة مفرطة في الشفقة بدلاً من التعاطف الصحي مع الذات (يا عيني عليَّا يا مسكين).

٢ـ لا واعيًا تعفينا حالة الشفقة على الذات من المسؤولية وتجعلنا نظهر أمام أنفسنا في مظهر العاجز قليل الحيلة الذي ليس لديه شيئًا ليفعله، أي أنها تحاول أن تكفَّ صوت الجلد الذاتي الذي يطالبنا بفعل شيء ما للتغيير، أي أن (الشفقة على الذات) هي محاولة موازنة لصوت (لوم الذات)، وكلاهما صوت مريض يحتل نفوسنا، لن نستطيع أن نتخلص من أحدهما دون أن نتخلص من الآخر، هما وجهان لذات العملة من التعامل غير الناضج مع النفس (جلد الذات مقابل الشفقة على الذات) قطبي البندول المتأرجح داخليًّا في ديناميكية تُساهِم في تأصيل اضطراباتنا.

فإنني إن كنت عاجزًا مغلوبًا على أمري، ضحية للقسوة، فلستُ مُلامًا إن سكنت ولستُ مُدانًا إن انكسرت.

أي أن الشفقة على الذات تحمل نوعًا من التبرير النفسي لحالة الشلل، ونوعًا من التسويغ الذاتي للاستسلام!

وإشكالية حالة (الشفقة على الذات) تلك أنها تبدأ في البداية بحق وتكون مبررة، وتتخذ من موقف محدد مبرر ومفهوم ومقدَّر، تتخذ منه مرتكزًا لوجودها، ودليلاً شرعيًّا على أصالتها وأحقيَّتها.

ثم نبدأ في حشد المواقف والمبررات وتجميع الأدلة لتعميق حالة رثاء الذات، فنغوص في ماضينا (أنا دايماً حظي كده)، وحاضرنا (كل الناس اللي حواليا كده)، ومستقبلنا (عمري ما قلبي حيفرح)، ونصنع انتقاءً لأفعال المحيطين واختيارًا من تاريخهم معنا لمواقيت الألم وذكريات الخذلان، ونفتح دفاترنا ونهجم على أرشيف الخيبات، ونتحسس ندوبنا القديمة؛ لنُقدِّم لأنفسنا قضية مركبة من المعاناة تحمل عنوان الضحية ومصمصات الشفقة الذاتية، ونلوك نزيفنا الداخلي، ونعلن محرقتنا، ونرى أن كل من ينكرها هو (مُعَادٍ للإنسانية)، جاحدٌ لتجربتنا، غيرُ مكترث لمعاناتنا، أو هو ببساطة دليل جديد يُضاف إلى قائمة الأدلة التي نجمعها في لطميتنا على عدم تفهم الآخرين لنا.

وتلك هي مأساة الشفقة على الذات، أنها تبدأ مرتكزة على شيء حقيقي ومقدر ثم تحشد الأدلة القديمة وتخرج عن الموقف الوجودي الحالي فتحشو القضية بالإضافات التي يضيع معها الحق الأصلي، لذا من حيث أردنا أن نتعاطف مع أنفسنا، وجدنا أنفسنا بالغنا في الأمر حتى خرجنا به عن السوية والنضج نحو لطمية رثاء الذات.

ولا يمكن أن يبقى(البندول) مُعلقًا في تلك الحالة، لذا عما قليل يتجه نحو القطب الآخر ولا عجب أن نجد أنفسنا نعود إلى النقيض في محالة للتوازن.

وليس ذلك النقيض سوى (لوم الذات)، وجلدها، وجمع الأدلة على سوئها وعوراتها وقصورها! فندخل في نوبة جديدة من الصوت الداخلي: (أنا سيئ) و(أنا سبب الشرور)، ثم نبالغ، ثم نعود لنوازن بمزيد من (رثاء الذات)، وهكذا فنتأرجح في تلك الدائرة المفرغة المؤلمة على الدوام بين القطب الأول: (رثاء الذات) ومشاعر العجز المصاحبة له، وبين القطب الثاني: (جلد الذات) ومشاعر الذنب والخزي والدونية المصاحبة له، كلٌّ منهما يقتات على الآخر، وكلٌّ منهما يوازن الآخر، وكلٌّ منهما يتناوب بدوره على نفوسنا كتعاقب الليل والنهار.. ليل الذنب ونهار العجز!

٣ـ ولما كان رثاء الذات يحاول أن يعفينا من نصيبنا من المسؤولية ودورنا في الخطأ فحين ندخل في رثاء الذات داخل العلاقات فنحن نركز حينها على ما فعله الآخر، (وما جناه عليَّ.. وما جنيت على أحد)، والتركيز على ملامح الضحية فينا، وبالتالي يزيل من علينا طائلة الاتهام ويُعفينا من التساؤل (أين كان خطأي أنا)، ويجعلنا نتحرر من التزامنا بإصلاح مساحتنا من الطريق والعمل على تغيير نصيبنا من التواصل المعطوب.

٤ـ رثاء الذات يسهل فَهم العالم بالنسبة لنا، فهو ببساطة يختصر العالم إلى أدوار.. (دور الجاني) (ودور الضحية) (ودور المنقذ)، يجعل العالم سهلاً كأقاصيص الأطفال، يظهر فيه نموذج الخير ونموذج الشر ونموذج البطولة والإنقاذ المنتظر.

حيث تصبح القصة بسيطة وسهلة الفهم فالضحية تتألم بفعل الجاني الذي لا يكترث ولا ينبغي التعاطف معه، وفي ألمها ومن محبسها تنتظر

طلوع فجر المنقذ، المنقذ الخارجي الذي سيجعل كل شيء على ما يرام ويزيح الظلم، لذا كل ما على الضحية أن تنتظر وتصبر أكثر!

نموذج افتراضي سهل للعالم، يمكن فهمه واستيعابه، يسهل من خلاله أن ننحاز أو أن نختار صفًا.

أما الواقع الحقيقي الغائم الضبابي الذي لا تظهر فيه بوضوح معسكرات البياض والسواد، ولا يحمل جناية مطلقة ولا ذنب مطلق ولا براءة مطلقة، فهو يبعث على الارتباك والحيرة، ويصعب فهمه ويصعب الاختيار واتخاذ المواقف فيه بناء على هذه الضبابية.

إن العالم الواقعي الحقيقي نسبي وكل ما فيه نسبي، وكل الاختيارات المتعلقة به نسبية لا سبيل للتيقن منها، وهو ما يزيد القلق المتعلق بالاختيار، القلق المصاحب للحرية في هذا العالم النسبي.

أما العالم الافتراضي المتخيل.. عالم رثاء الذات، فهو عالم مطلق متباين وقطبي، كل شيء فيه واضح، مثوبة واضحة وعقوبة واضحة، غضب واضح وشفقة واضحة؛ الجاني والضحية واضحان، لذا كانت حالة (رثاء الذات) هي محاولة منا لجلب نوع من التأكيد (المتوهم) لعالمنا الواقعي النسبي المحفوف بالقلق!

٥ـ رثاء الذات يحفز مشاعر الذنب لدى الآخرين، وتلك هي أحد المرتكزات الهامة لظهور لعبة رثاء الذات داخل العلاقات، وهنا نتحدث عن نوع آخر من رثاء الذات غير الصامت.. هو (**رثاء الذات المعلن**)، وهو نوع مختلف عن النوع الأول، أو يمكننا القول إنه مرحلة أخرى من مراحل الشفقة على الذات.

وهنا بدلًا من الانعزال والانكفاء على الذات والحديث الداخلي

المفعم بلعق الجراح، يخرج الشخص للعالم ويجلس في مكان ظاهر ويبدأ في لعق جراحه علانية، أي أنه يبدأ في ممارسة أفعال وسلوكيات ظاهرية غرضها إعلان كونه الضحية في محاولة منه لمداعبة مشاعر الذنب لدى الآخرين.

لفهم هذا الأمر أكثر يمكننا النظر إلى الأمهات التي كانت طرفًا في علاقة سامَّة مع أب مؤذٍ صارم، لا يقيم اعتبارًا لمشاعرها ولا يكترث لآلامها، وإنما يستخدمها فقط كوسيلة إشباع وأداة خدمة لاحتياجاته، نجدها مع الوقت تطور نمط (رثاء الذات) المعلن، وتمارسه لا مع هذا الزوج فقط، وإنما مع أطفالها أيضًا، وبالتالي تضيف لهم مزيدًا من الألم عبر الابتزاز العاطفي الذي تمارسه عليهم.

ومن أمثلة سلوكيات رثاء الذات المعلن:

- أن تطلب من أحدهم فعل شيء ما، ثم قبل أن يسعفه الوقت لفعله تقوم هي لتفعله مرتدية تذمُّرها وتأوهها وربما دموعها وحسرتها.

تقول إحداهن:

"كانت أمي تطلب مني إني أنضف حاجة في البيت.. وقبل ما أقوم ألاقيها تقوم هي تنضفه وهي بتقول إنها مخلفتش، وتندب عمرها اللي راح علينا وصحتها اللي ضاعت وإنها خلاص معدش حد بيحس بيها!

كنت في الأول بحس بالذنب جدًّا، أو بغضب وبثور وبتحصل مشكلة كبيرة، وبعدين بدأت أفهم إن ده نمط مرضي وغير ناضج بتحاول بيه التنفيس عن طول استعبادها مع أبويا.. فمبقتش بستجيب للعبة دي ومش بدخلها ولا بتحول لطرف فيها.. يعني مش باخد منها مشاعر الذنب اللي هي بتحاول تشيلهالي.. ومن ساعتها بقيت مرتاحة أكتر".

ـ أن يبدأ الشخص منفردًا في عمل الأشياء التي تحتاج لعملها مشاركة أكثر من شخص.. يعملها وحيدًا.. كأن تجده مثلًا يحاول بعناء مفرط حمل الأثاث الثقيل، أو ممارسة عمل بدني شاق.

يقول أحدهم:

"كانت أمي دايًما تتعمد تروح للدكتور لوحدها، وترجع تشتكي وتقول محدش حاسس بيا، كنت بحس وكأنها بتحاول تكسب نقطة علينا.. وكأنها بتجمع سواقف عشان لما تثور فيها بعد يبقى عندها حاجة مبررة للثورة علينا بعدين وعشان تركبنا الذنب.

وكانت بتنزل من غير ما تقول لحد هي رايحة فين عشان نفضل ندور عليها وبعدين نعرف إنها راحت تعمل مشوار مؤجل منذ سنوات.. افتكرته دلوقتي في الأزمة الحالية!".

يقول أحدهم عن زوجته:

"كانت تقعد تعاني جامد وتحاول تنفض البيت كله في الوقت ده بالذات وتحاول تشيل الدواليب وتغسل السجاد.. وطبعًا وهي بتحدف نظرات اللوم لأي حد قاعد بيعمل أي حاجة.. وكأنها كانت دايًما بتحاول تحرجنا بمجهودها ده.

وأحيانًا تنزل تشتري حاجات كتيرة وتقيلة أوي وتطلع بيها عرقانة ومجهدة في نفس محاولة الإحراج المتعمد وإثارة مشاعر الذنب فينا".

ـ وأحيانًا تتخذ لعبة (رثاء الذات) وجهًا أكثر خفاءً وطريقة أكثر مراوغة في محاولة لتعميق مشاعر الذنب لدى الآخر، عبر مزيد من سلوكيات (البذل والعطاء).

وتلك الطريقة يمارسها الأشخاص المؤذيون كما يمارسها الضحايا على حدٍّ سواء، طريقة ابتزاز عاطفي مشتركة لدى الجناة والضحايا معًا.

تتمثل في أن الشخص حين يدخل حالة (رثاء الذات).. وبدلًا من طريقة الانعزال (رثاء الذات الصامت) وبدلًا من (لعق الجراح العلني)؛ يبدأ في (**زيادة معدل البذل للآخرين**)، فيستمع إليهم أكثر ويمنحهم من نفسه أكثر ويضحي من أجلهم أكثر، وكأنه يحاول بشكل لا واعي أن يعمق الفجوة بين ما يصله منهم وبين ما يمنحه لهم، بين عطائه واستقباله؛ لتشتد النقمة داخله ويتعالى الصوت المنتحب، وكلما زاد بذله ازداد شجنه وحزنه الداخلي وتعالت تضحياته على وتر (يا عيني عليًّا)، وبتلك الطريقة يحاول أن يحشد مبررات ما قبل الانفجار.. فغالبًا ما ينفجر أمثال هؤلاء فجأة في مشهد هيستيري شديد الانفعالية، ويطلقون نصوص لطمياتهم التي تظهر البون الشاسع بين بذلهم وتضحياتهم وبين آلامهم الداخلية التي لا يشعر بها أحد.

أو يحاول إرسال هزات إفاقة عكسية للمتلقي عبر تلك الطريقة، ويحاول أن يثير بهذا اللطف الزائد مركب الذنب داخل المتلقي.

أو يحاول أن يجعل الناس يتوقعون احتياجه عبر منح هذا الاحتياج نفسه وتسديده للآخرين بدلًا من إظهار احتياجه الشخصي وإعلانه.

وكأنه يحاول أن يستجديه عبر منحه، فإن أراد الحكي لا يقولها هكذا ببساطة أو بوضوح، إنما يستخدم تلك الطريقة المراوغة في أن يطلب من الآخر الحكي ويمنحه الاستماع متأملًا أن يبادله الآخر ويسأله عن همومه، فإن لم يفعل الآخر فقد منحه مبررًا لتعميق رثاء الذات، وإن فعل وسأله فقد منحه مستراحًا من مسؤوليته عن مشاعره وإعفاءً من

صعوبة التصريح ومن محاولات إجراء التواصل الإنساني الحقيقي بكل ما فيه من تعرض وحرج.

* * *

- وأحد مظاهر رثاء الذات الأخرى العميقة هي **رفض الواقع الذي لا يمكن تغييره**، بمعنى رفض ابتلاع الوقائع الذاتية والمعطيات الوجودية التي وجدنا أنفسنا مغموسين فيها.

فالمدمن يقول لماذا أنا مدمن؟ ولماذا لا أستطيع أن أشرب وأستمتع بشربي مثل الآخرين، وصاحب الرهاب الاجتماعي - إن دخل حيز الشفقة على الذات - يقول: لماذا يستمتع الناس بالصحبة ويسعى البعض ليكونوا محطَّ الأنظار وأنا أجد صعوبة بالغة فقط في تقديم عرض في عملي يكفي ليدفعني في سلم الارتقاء!

لا يقبل كلٌ منا حقيقة أن لكلٍّ منا معركته التي يخوضها وحده، ربما لا تماثل معركة أحد وإن كانت تشبهها في كثير من الملامح، لكلٍّ منا نصيبه من الوجع وحظه من العوز والنقص والحاجة والفاقة، ومن رثاء الذات الرفض المتذمر لهذا النصيب ولتلك المعطيات الوجودية. فنصبح وقتها مشلولين أكثر، تمامًا كرجل وُلِدَ كفيفًا فاقد البصر فأمضى عمره يلعن الظلام ويتغنى بوجع افتقاد البصر والافتقار لرؤية الألوان بدلًا من تحويل طاقة النحيب المهدرة نحو محاولة التوصل لطرق مساعدة تخفف معطيات الوجود الحالية بالنسبة له.

أو كرجل فقد قدمه في حادث ما فأمضى ما تبقى من العمر ناقمًا حانقًا متأسيًا في حداد دائم على قدمه الفقيدة بدلًا من استثمار الوقت والجهد في السعي نحو طرف اصطناعي يساعده ولو قليلًا على ممارسة شبه طبيعية للحياة.

وهكذا نحن؛ قد نهدر طاقاتنا في رثاء الذات: لماذا كنت هكذا؟ أو تجد الأمر لدى المؤمنين بالله يوجهون الغضب نحو القدر واختيارات السماء في نظرهم: (ليه خلقتني كدة؟ وليه عملت فيَّا كدة).

يقول أحدنا:

" كنت دايمًا لما أدخل في مود الحزن أو نوبة الاكتئاب ألاقي أسطوانة بتشتغل في ذهني: ليه حظي كدة؟ ليه أنا دونًا عن الناس اللي يبقى أبويا وأمي كدة؟ ليه أتحرم من أولى متطلبات السوية وحقوق الحياة الصحية؟ ليه كان صعب على الدنيا إنها تديني أسرة كويسة تحبني زي مانا.

وأقعد أبص للناس المرتاحة في حياتها أو اللي بيقولوا ربنا يخلي لي والدي ويجازي أمي عني خير، وساعتها أتحسر على حالي أكتر ويزيد بؤسي، بدلًا مني إني آخد خطوات جادة للخروج من الحالة دي".

ولا شيء يحدث.. سيبقى الحال كما هو عليه، ولن يفيد الغضب الناقم شيئًا، ولن تتمكن تشنجاتنا الرافضة من تعديل معطيات الوجود الحالية التي لا يمكن تغييرها.

وحالة الشفقة على الذات ولطميات رُثاء النصيب الحتمي لن تجعلنا طبيعيين.

* والقاعدة هنا:

نعم؛ ربما لسنا مسؤولين عن المعطيات الحتمية للوجود الذاتي الذي نحياه بتفصيلاته، ربما لسنا مسؤولين عن جراحنا ولا عن أمراضنا، ولكننا مسؤولون عن تعافينا، وعن سعينا نحو الشفاء.. مسؤولون عن محاولاتنا للصمود والنجاة واتخاذ الأفعال الواقعية للتعامل مع

معطيات الوجود، والتعاطي معها بالشكل الذي يساهم في حياة أقرب ما يمكننا للرضا والإشباع.

الضحية فقط هو الطفل الذي كناه، ولكننا الآن بالغون مسؤولون عن تعافينا واستجاباتنا.

لن يغير من الأمر شيئًا استياؤنا ونوباتُ رثاء الذات الداخلي المنبعثة (يا عيني عليًّا)، بل ربما تفاقم الأمر حين تدفعنا في عملية تحطيم داخلية أو خارجية، أو ربما الانهماك في حالة وجودية ناقمة تدفعنا نحو عدمية ستهلكنا وتبقى الدنيا دائرة بلا اكتراث والوجود سائر بلا مبالاة لعدميتنا المدمرة للذات.

أو ربما تدفعنا تلك الحالة نحو التلاهي عن الوجع بمسكنات مؤقتة وملهيات عابرة لن تغير من الواقع شيئًا، بل تزيد انفصامنا عنه وانفصالنا عن حقيقته نحو عالم اللذة المؤقتة والعابرة كالإدمانات بأشكالها أو الانخراط في العلاقات المؤذية والاعتمادية العاطفية.

لا آخذ شيئًا

شكل من أشكال تجليات الخزي في علاقاتنا وأحد أمارات شعورنا بعدم الاستحقاق هو أننا لا نأخذ شيئًا، لا نستطيع ببساطة أن نمد أيادينا ونلتقط شيئًا نحتاجه. وهنا أنا لا أتحدث عن الأشياء الماديه؛ إنما عن الاحتياجات النفسية والرغبات التي تموت في صدورنا ولكن لا نعلنها، وتتصحر تربة أرواحنا ولكننا لا نسأل ريًّا لها! لا يمكننا أن نطلب تسديد احتياجاتنا بصراحة ونضج واعتدال.

يتخذ هذا الأمر أشكال عدة، منها مثلًا:

١ـ لا يمكننا أن نطلب شيئًا طالما تعلق الأمر باحتياجنا النفسي، تعلو حينها صيحات غريبة داخلنا من ارتباط الأمر بكرامتنا واعتقاد دفين فينا يخلط بين الاحتياج وبين المهانة، ويخلط بين الطلب وبين الذل. لذا قد نبقى نعاني الألم والترقب والانتظار ولكن لا نفصح عما نريد هكذا ببساطة.

ولسان حالنا يقول: *"أموت ولا إني أحتاج لحد، ولا أحس إني تقيل على حد. أموت ولا أكون مضطر إني أطلب من حد يعمل أو ميعملش حاجة من أجلي"*

ثم يتخذ الأمر منحى أكثر إدهاشًا حين ننتظر من الآخرين أن يتوقعوا احتياجاتنا، أو أن يشبعوها لنا دون أن نطلب، نظن حينها واهمين أن الحب أو الصداقة تعني في طياتها أن يتمكن الآخر من استشفاف احتياجاتنا دون أن نعلنها، ويتوقع ما نريد دون أن نطلبه، وأن الطلب إهانة، والغفلة عن الاحتياج من جانب المحيطين بنا نوع من الإهمال والأذى!

وهكذا نمضي في الكثير من الألعاب النفسية وألاعيب العلاقات ممثلة في "مفيش حاجة، أنا بخير، كله تمام"، "لا مش عايز"، والمراوغات، والتلميح دون التصريح، ونحشد المزيد من الاستياءات من هؤلاء الذين لا يستطيعون فهم ما لم نصرح به، بل أحيانًا نصرح بعكسه.

فنرهق أحبتنا وتدخل علاقاتنا حيز المراهقة والإرهاق وعدم النضج.

نغفل عن تلك الحقيقة التي تقول (**أن من أصول النضج النفسي التعبير عن الاحتياجات، وأنه ليس على أحد أن يتوقع ما لم نتلفظ به من احتياجاتنا**).

٢ـ **الخزي يجعلنا لا نقبل المدح أو الثناء**، بل ربما نرفضه باسم التواضع أو الزهد، ويكون ردُّنا على كل كلمة شكر أو مدح بالهرب والفرار أو رجائنا من الآخر أن يتوقف!

المدح يخيفنا والثناء يفزعنا؛ حيث يستفزان الصوت داخلنا، الصوت الذي ينادينا: بـ"أننا زائفون"، و"أننا محتالون"، و"أن الناس لا تعرف شيئًا عن قُبحنا المستور".

المديح يدخلنا في دوامة الخزي الداخلي أكثر، ويفتح علينا كوة (عدم الجدارة)، و(عدم الاستحقاق).

لذا لا عجب أن نجد أنفسنا نحفظ الأسطوانات البالية ردًّا على المديح، تارة باسم التواضع: (أنا أقل من كده)، (الجمال في عين الرائي)، (لما تعرفني أكتر مش حتقول كده)، وتارة باسم الشكر، ولكن بدلًا من أن نلتقط هذا المديح بشكل صحي ونحصل عليه ونأخذه شاكرين؛ ندفعه بعيدًا شاكرين! وألسنتنا تقول: (ربنا يجبر بخاطرك)، ولسان حالنا يقول: (لا أستحق!).

نغفل عن أن من السوية النفسية التقاط المديح المستحق، واستقبال الشكر وأخذ التقدير والاحتفاء به والفرح به والطرب له، بلا مبالغة ولا استجداء ولا تسوُّل له. والمجازفة بتصديق جميل ثناء أحبتنا علينا.

إن الحقَّ في التقدير حقٌّ إنسانيٌّ أصيلٌ لا يمكننا الاستغناء عنه، أو الترفُّع عليه ادِّعاءً للزهد غير الواقعي والذي لن يكون أبدًا صادقًا.

فهناك حاجة نفسية أصيلة لدى كل إنسان في أن (يُرى)، و(يُقدر)، ويُشكر له جهدُه!

٣ـ أحد أشكال الامتناع عن الأخذ بسبب الخزي هو **(أننا لا نأخذ شيئًا مجانًا قط)، لا نأخذ شيئًا دون أن ندفع مقابله ثمنًا أو ضريبة أو خدمة مقابلة!**

نشعر بحرج أكثر من العادي إذا صنع لنا أحدهم معروفًا، يغمرنا شعور باستثقال منحه، وكأنه لا يمكن لأحد أن يهدر وقته وجهده في صناعة شيء ما لأجلنا.. نُعقلن الأمر، ونمنحه المبررات، ونضفي عليه صفة النزاهة الأخلاقية لنواري به شعور عدم الاستحقاق الدفين فينا.

المحملون بالخزي هم أولئك الذين لا يستطيعون الاتصال هاتفيًّا، وجلّ أوقاتهم استقبالًا لئلَّا يثقلون على الناس، وخشية تعطيلهم وإرهاقهم.

يرتعبون من فكرة وهمية تستحوذ عليهم أمام أقل أفعالهم (**خوفهم أن يكونوا ضيوفًا ثقيلي الظل على حياة من حولهم**)، ولكن الأمر يتطاول لديهم ويفوق الحد المعتدل نحو الابتعاد عن الآخرين خشية الإثقال، فيفسدون علاقاتهم ويزرعون فيها الحرج من حيث أرادوا إصلاحها والإبقاء عليها.

هم أولئك الذين يبدؤون بمقدمات طويلة تتضمن الاعتذار عن إزعاجك، ربما تستغرق وقتًا أكثر من الوقت اللازم ليذكروا سبب تواصلهم معك! يبدؤون بالاعتذار، وينتهون بالاعتذار، ويغمرونك بالشكر الممزوج بالأسف. تستشعر تلك الضآلة الذاتية وتدني القيمة في كل تلك التأسفات والاعتذارات، وكأنهم في حقيقة الأمر يعتذرون على وجودهم في الحياة، وكأنهم يعتذرون للحياة على ما يستنشقونه من هوائها.. على أنفاسِهم! يمكننا أن نسميه (الاعتذار القهري)، والاعتذار الهوسي، أو وسواس الاعتذار وكثرة تردادهم لـ(آسف، ومتأسف، واعذرني، وبعتذر)! لدرجة قد ترهق من يحاورهم.

ربما لهذا يجدون العلاقات المهنية أيسر لهم، فهي خدمات مدفوعة لا يؤرقهم فيها شعورهم بالإثقال، ويشعرون أنهم يأخذون لا لأنهم يستحقون بل لأنهم قد دفعوا ثمن استحقاقهم.

والأهم من هذا كله أنهم يرون أن كل ما يمكن أن يأخذوه دون ثمنه لن يكون سوى بدافع الشفقة أو التصدق وهو أكثر ما يكرهونه؛ أن يكونوا مثيرين للشفقة، ويؤولون كل تعاطف ليرونه محض إشفاق وعطف!

لذا يحاولون دومًا أن يردُّوا الهدايا، ويمنحوا الخدمات المقابلة، حتى يظن البعض فيهم تمحورًا ماديًّا أو بخلًا وليس في حقيقته سوى محاولة

لتخفيف الشعور بكونهم قد أخذوا ما لا يستحقون.

ورُغم ذلك تجدهم أكثر الناس حرجًا في العلاقات المالية، لا يمكنهم أن يسألوك عن سعر خدمة معينة تقدمها إلا ووجوههم محمرة من الخجل، ربما يصعب على أحدهم ـ زمنًا ـ أن يسأل عن راتبه المتوقع في بداية عمله أو يناقش الأمور المالية في لقاءات التوظيف، أو حاشاه يعترض على الرقم المقترح كراتب، وربما يستغرق الأمر شهورًا يبحث كيف يمكنه أن يُطالب بزيادة أو ترقية أو يسأل أن يتم تعويضه عن شيء ما قد منحه للعمل، أو أن يرفع سعر سلعة يروجها أو أتعاب خدمة يقدمها.

يقول أحدنا:

"دايمًا عندي مشكلة إني مش بقدر أتكلم في الفلوس حتى لو حتكلم في حقي أو حقوق الناس

عندي حرج شديد إني أسأل عن الأجر أو إني أطالب باسترداد دين أو سلف أو إني أتناقش أو أحدد سعر خدمة بقدمها أو بتلقاها، لدرجة إني ممكن يتم استغلالي لما أتلقى خدمة أو إني يضيع حقي لما أكون أنا اللي بقدمها"

الشعور بالحرج في المعاملات بتلك الأشكال هو من ترجمات الخزي الداخلي وتدني القيمة، لذا يمتلئ عالمهم الداخلي بحاجات غير مشبعة وأسئلة غير مجابة، وخدمات غير مسددة الثمن، ومجهودات بلا طائل، واعتذارات على جنايات متوهمة بلا حقيقة واقعية، وتوقعات بالإثقال على الآخرين.

كلها ليست سوى معزوفات على ذات النغمة من عدم الاستحقاق،

وتقسيمات على وتر عدم الكفاءة وعدم الجدارة بالأخذ!

لذا يحدث لديهم خلطٌ دومًا بين دوافع الحب وبين دوافع الشفقة، لذا تتحول الممنوحات إلى منغصات أكثر منها تسديد لاحتياجات، فيهون عليهم رفضها مقابل صعوبة بلعها وهضمها لاعتقادهم المتوهم في أن منطلقها (الشفقة).

لعبة التحليل

ومن الدفاعات النفسية الخفية الأخرى التي نمارسها هربًا من أنفسنا؛ (التحليل): وفيه نقوم بالتركيز على الآخرين، لا على سبيل الحكم كما ذكرنا من قبل وإنما تحليلًا لسلوكياتهم ومحاولة لفهم دوافعهم.

ولكننا نغرق فيهم!

تتحول الدنيا حولنا إلى ساحة تحليل؛ إلى مختبر نُجرى فيه أبحاثنا وننقب فيه عن الحقيقة، ولكنها حقيقتهم هم لا حقيقتنا.

يتحول الناس جميعهم إلى متحفٍ نسعى إلى تحقيق مخطوطاته والكشف عن تاريخ حفرياته.

فنبدأ في سبر أغوار أحاديثهم، والغوص في غيابات تجاربهم، لنفهم لماذا يفعلون ما يفعلون!

نتحول لمقعد المشاهد ونتأمل الدنيا والسائرين فيها من وراء نافذة عزلتنا الزجاجية.

نغرق في تحليل الناس، ومحاولة تفسيرهم، وربما نستغرق في مساعدتهم،

لنغيب عن مواجهة ذواتنا (وفي الحقيقة هذا هو الدافع الحقيقي المستور داخلنا؛ التلاهي بهم عنا).

ومع الوقت نكتسب من الخبرة بما يكفي لتصيب تسديداتنا، وتترجح كفة فرضياتنا، ونتفوق دومًا ربما في صياغة ما لا يتمكنون من صياغته. بل ويبدأ الناس أنفسهم في طلب المزيد، ويساعدوننا في الابتعاد عن ذواتنا والتركيز معهم.

يقول أحدنا:

"كنت أظن أني أسعهم جميعًا ولا يسعني منهم أحد، غافلًا عن أن هذا ما اخترته لنفسي في الحقيقة!

نتاجًا لجرح الرفض المتكرر الذي تذوقته قديمًا قررت حماية نفسي بأن أمنع المجهر من أن يسلط ناحيتي، فسلطته طوعًا على الجميع، فقررت القيام بدور الحكيم أو الناصح أو (حلال العقد) أو ربما "الخبير المحلل" لأبقى هناك في تجارب الآخرين، وأحمي ذاتي الملتهبة بالرفض من المزيد"!

والأهم، أن هذا الدور بالذات منحنا القبول؛ دور "الـمُحَلِّل وصاحب الأجوبة" منحنا موقعًا في الصورة وجعل القوم يفسحون لنا مسافات للانتماء، ولدخول حيز المرئية، وبالفعل خفف سوط النقد والرفض!

ولكن كان من آثاره الجانبية أننا ابتعدنا عن أنفسنا أكثر وأكثر.

وفي انجرافنا بذلك الدفاع النفسي أصبحنا نقرأ عيوبنا في الجميع ولكننا لا نشاهدها فينا.

فبات بإمكاننا أن نحلل إنكار المحيطين بأسرهم، وندرك أنماط تفاعلاتهم المريضة متسلحين بتجاربنا وقراءاتنا التي هربنا إليها، ونمعن في النصح والمساعدة والتوجيه الرؤوف لهم، رغم كوننا نحمل نفس

ملامح الشرخ الداخلي والخلل النفسي، ولكننا لا نراه، وإن رأيناه فلم نعد قادرين على تفعيل توجيهاتنا لهم مع ذواتنا!

أصبح الناس ينتفعون بما نحمله لهم، ونحن أحوج الخلق إليه!

نراهم يتطورون، وينضجون، ويتغيرون بفعل إشاراتنا التي لا يسعنا أحيانًا تطبيقها مع أنفسنا.

(فلان) يأتينا فيحادثنا، فنشاهد الجلاد الذاتي داخله ونحلل كاشفين مشاعر الذنب ومعتقدات عدم الاستحقاق فيه، فندعوه للرفق بذاته وممارسة أفعال المحبة تجاه نفسه، فيتهلل قليلًا، وتهدأ أعاصير نفسه وتسكن زوبعاته، ويرحل عنا، لندخل نحن نلتقط سوطنا الذاتي ونخلع عباءتنا ونربط أنفسنا لجذع الذنب ونبدأ في جلد ظهورنا!

ومع الوقت لا نسمح لأحد بأن يساعدنا، أو ببساطة ندخل للدور التالي الذي نختار أن نلعبه في الحياة، وهو دور **"الاكتفاء الذاتي؛ الترقية الطبيعية لدور "المحلل صاحب الأجوبة"**.

فكيف يمكن لمن حدثناه يومًا عن الرفق بالذات وكشفنا له معتقدات الذنب وعدم الاستحقاق لديه أن يتصور أننا نحمل مثلها وأن ما نحتاجه هو نفس ما منحناه له؟

يتلعثم القوم في حضرتنا، يرون أننا نستطيع معالجة أمورنا أو أن تعاطفهم سيكون سخفًا وسيبدو ناقصًا في مرآتنا!، فننعزل، ونعزلهم!

قد صنعنا حميمية بديلة، شروعًا في حميمية معطوبة؛ حميمية من طرف وحيد: طرفهم هم؛ من طرف الناس لا من طرفنا. فهم يحكون ونحن نستمع، وهم يفصحون ونحن نتعاطف، وهم يظهرون ونحن نتخفى!

صرنا وحيدين داخل الازدحام، وغرباء داخل الاحتضان، مفصولين

ومنحسرين وحبيسي ذواتنا الخائفة من البوح.

رفضنا كل محاولة للاقتراب، وكل اقتحام اختراقي كان يفزعنا ويمنحنا ارتباكًا يجعلنا نتخبط في العلاقات، ونصنع ثورات انفعالية وتصيدات تكفل لنا استعادة حدود ما قبل محاولة الاحتلال!

صرنا نوصف بأننا أشخاص اجتماعيون، ومنفتحون، رغم كوننا في الحقيقة أشد القوم انغلاقًا وأكثرهم تخفيًا وتكتمًا وأقصاهم عزلة[1]!

ـ والتعافي يتحتم فيه أن نجازف بالخروج من منطقة الراحة والأمان الزائف، فإن التعافي لا يتم في العزلة:

التعافي لا بد أن يعبر بالآخرين. التعافي لا يتم في عالم مغلق عليك مع نفسك. هذا ليس تعافيًا مطلقًا.

بل هو مرض يرتدي قناع التعافي؛ طورٌ من أطوار المرض أكثر خبثًا ودهاءً. صوت مرضي يخدعك بأن يقصيك ويعزلك ويوهمك أنك لا تستطيع مخالطة الناس الآن، وأنك ستأخذ فقط بعض الوقت لتعيد تجميع ملفاتك؛ حيلة جديدة من حيل الخوف.

التعافي لا يعمل في الفراغ، إنما يعمل في دوائر حياتنا؛ وأهمها العلاقات: الصداقات والحميمية.

يعمل في تلك المساحة من مخالطة الناس ومشاهدة أنماط تواصلنا المعطوبة؛ كيف نراهم وكيف نشوه داخلنا إدراكهم لنا!

---

(١) أليس عجيبًا أن يكون كثير من أصحاب ذلك الدفاع النفسي لا يتحملون لمس الآخرين الجسدي لهم، في ظاهرة غريبة، ظاهرة "أنا بغير من كل حتة في جسمي" و"مبحبش حد يلمسني" و"مبحبش أي حد يقرب مني، وبحس بضيق وحرج شديد من أي اقتراب جسدي من إنسان".

نشاهد حكمنا عليهم، وتوهمنا لحكمهم علينا!

نشاهد احتياجنا للفرار، وانعدام ثقتنا بهم.

وصوت المرض داخلنا يعمق شعورنا بالتهديد والتوجس "لقد جربناهم من قبل وخذلونا".

فلنعلم اليوم، أننا نحمل مرضًا يحمل غاية وحيدة لحمايتنا بشكل مغلوط؛ غاية تتعدد وسائلها، وغايته فقط (**أن يعزلنا مع صوت أدمغتنا، فلا نسمع سواه**).

لذا كلما وجدت نفسك تميل للانحسار والكتمان والعزلة والاختلاء، فاعلم أنه صوت مرضك. وأن كل تلك التبريرات هي وسائله، وكل تلك المواقف التي نحشدها كأدلة لندخل كهوفنا الممتلئة بغبار الوحدة الأصفر الخانق، هي مجرد تسويغات ليبقى الإنكار!

التعافي لن يأتيك مهما انتظرت وحيدًا، فاقطع الهراء.

التعافي لن ينمو عبر كتابٍ تقرؤه في عزلتك، أو تأملات من وراء نافذة الحياة الشفافة في مغارتك.

التعافي لن يأتيك من جلسة مع معالِج أو استماع لمحاضرة ما، أو إبحارٍ عبر الانترنت، ولا حتى في استلهامٍ قصص المتعافين من وراء الشاشات فقط!

إنما التعافي هناك في الالتحام، في اصطدام النفس بالنفس، وارتطام القدم بالوحل، والانغماس في التفاعل مع الأشخاص والأشياء.

فلتنتظر ما شئت في مغارتك التي تفصل بها نفسك عن الناس، فلن يقتحمها عليك أحد، ولن يمر بك أحد ليخرجك عنوة أو ينقذك من نفسك .

إن انتظارنا لذلك (المنقذ) و(المخلص) لن يزيدنا إلا إحباطًا.

عزلتك الداخلية هي عدوك الوحيد، ونفسك المنخرطة في الاختلاط بالناس بشكل حقيقي هي مُنقذك الوحيد... وكلاهما منك!

إن أحبتنا ربما سيكترثون يومًا أو يومين، وربما سيطرقون علينا باب مغارتنا يطمئنون على أحوالنا ويدعوننا لمرافقتهم في سيرهم المتخبط في مسارات الحياة. وربما سنرفض يومًا وراء آخر؛ متدللين، أو متعللين، وأحيانًا متسولين بشكل عكسي لمزيد من الضغط كدليل على قيمتنا، واختبار منا لأمارات محبتهم لنا.

ولكنهم في النهاية سيملون، وسيرحلون. سيسيرون في طريقهم معلنين: "نحن هنا، إن شئتم أن تلحقوا بنا يومًا".

وحينها سنبقى وحيدين في هرائنا الفلسفي، سنبقى وحيدين في عدميتنا الاكتئابية التي لا تُقنع أحدًا سوانا.

سنبقى نلعن الحياة، ونلعنهم، ثم نلعن الظروف.

سننزوي هناك في مغارتنا بعيدًا عن الشمس، سنذبل، ونتلاشى.

وكل لعناتنا العدمية لن تجدي.

الحياة ستستمر في السير، والسماء لن تسقط على الأرض، ولن تبكي الجاذبية علينا فينفرط عقد الكون دعمًا!

نأبى أن نجازف بالتصديق بأن الناس حقًّا جيدون!

أو الناس طيبون، ومتعاطفون، ومتفاعلون.

ولكنهم بشرًا في النهاية؛ يخطئون ويسيئون الفهم ويتحيرون.

أتدري من يشبهون؟

إنهم يشبهوننا!

فنحن أيضًا نخطئ، ونسيئ الفهم ونتحير، بل ونتخبط ونؤذي أحيانًا في غمرة تخبطاتنا!

والتعافي لن يأتي إلا عبرهم، فلننتظر ما شئنا.

* فالتعافي لن يمر سوى عبر مجازفة القفز نحوهم، والارتباك في العلاقات بهم، وكل الخيبة والبهجة اللتان تتعانقان في الحميمية.

كل قراءاتنا وتأملاتنا وكتاباتنا وصلواتنا، كلها محض تجهيزات؛ تحضيرات ليبدأ التعافي، ولكنها ليست التعافي نفسه!

إن الذات ليست سوى نتاجًا لمجموع علاقاتنا. ليست الذات سوى نتاجًا نهائيًّا لشبكة تفاعلاتنا مع الآخر، ومع موضوعات الحياة خارجنا!

الذات المنفصلة عن الموضوع (الآخر) هي ذاتٌ منقوصة معطلة الوجود، وكل ما يتعطل يضمر!

كل ما يفقد وظيفته ويركد؛ يذبل ويموت!

والذات التي تتعافى، إنما تتعافى هناك في الحياة؛ في العمل والدراسة والحب والصداقة والدين والأبوة والبنوة والأخوة والقرابة والتزامل والتزاحم والتدافع والترافق!

التعافي لا يعمل في الفراغ...

وكل ما يحدث في عزلتك هو محض أمنيات، وهو بالضبط (الغَرور)؛ الوهم المحض بأن هناك شيئًا ما يحدث!

وإننا لا نقول بأن يكون كل وقتك في العلاقات، فالتعافي يعني المخالطة ولكن مع أوقات من (الخلوة) للتزود والجرد الشخصي والتساؤل

والدهشة والامتنان والصلاة والاستناد والربت على الذات وحسن صحبة النفس، تَجَهُزًا لدورة جديدة من مواصلة المخالطة.

و(الخلوة) غير (العزلة). وذلك هو ما يُعلمنا التعافي.

(الخلوة) مؤقتة، عابرة، ممتلئة بالسلام والسكينة، نستخدمها لإعادة الشحن.

أما (العزلة) فغير معلومة المدى، وغير محددة الأجل، ممتلئة بالحنق والاستياء،)وممتلئة باستعلاء دفين لا واعي؛ بأنك بشكل ما خيرًا منهم، فأنت تفهم مالا يفهمون، وتدرك ولا يدركون، وتتحدث لغة عميقة لا يتحدثونها، وأنت تتعافى وهم لا يتعافون.

العزلة مرض، وهي وسيلة الأمراض والاضطرابات لتستأثر بنا.

ألم تر أن الاكتئاب يدفعنا للعزلة.

والقلق يدفعنا للهرب والاجتناب ومن ثم العزلة.

والإدمان يدفعنا في النهاية للعزلة.

لا نعلم اضطرابًا لا يريد في النهاية أن ينتهي بالمرء للعزلة، لكي يستحوذ عليه هناك ويلتهمه.

ككل ذئبٍ لا يأكل من الغنم إلا القاصية، الشاردة، المنعزلة.

ألم تر تحذيرات الأديان كثيرًا من أن نلتفت عن الجمع مهما أوتينا من حكمة، حتى نُصِح الأنبياء أنفسهم أن يلتزموا مخالطة أصحابهم رغم كونهم هم المتبوعين، وأنهم إن التفتوا خسروا!!

(ولا تعد عيناك عنهم).. القرآن الكريم

(المعتزل يطلب شهوته بكل مشورة يغتاظ)، (هؤلاء هم المعتزلون

بأنفسهم لا روح لهم).. الكتاب المقدس

نعم فحقيقة الاعتزال شهوة نفسية واستعلاء يصد المشورة، وموت تدريجي للروح.

فدعنا من هراء العدمية والنقمة على الناس، فالتعافي هناك بينهم والنمو هناك لا يُمكن أن يحدث بمعزل عنهم.

لا تخبرني أننا نحتاج مجتمعًا نقيًّا لنخالطه، فليس على الأرض ما يمكن أن يحقق لنا هذا.

فمجتمع الصحابة كان يحمل المنافقين، ومجتمع رسل المسيح كان يحمل يهوذا!

وليس وجود الإحباطات سببًا كافيًا لتطليق المخالطة، وتمام الزهد في جوار الخلق .

ودعنا لا نخلط بين (اعتزال الشر) و(وضع الحدود) وبين (الانعزال النفسي، واجتناب المُخالطة)

ولا نخلط بين (الخلوة الشاحنة التي تجددنا) وبين (العزلة الخانقة التي تفصلنا).

ولنعلم أن هناك قاعدة في التعافي حين تغمرنا الحيرة، ولا ندري ما بداخلك هل هو صوت التعافي والاعتناء بالذات أم هو صوت المرض والوهم والإنكار :

(إن كانت الفكرة والصوت داخلنا يسعى لعزلنا فهو صوت المرض، مهما بدا لنا أنه يحمل وجه التعافي العطوف)

كل ما يؤدي لانحسارنا وإقصائنا عن الناس وإقامة السدود أمام

تواصلنا معهم فهو المرض والاضطراب والوهم مهما ارتدى من عباءات الإرشاد ومسك بمسبحة الاعتناء وقال (إني لكم ناصحٌ أمينٌ).

التعافي لن يأتينا إلا عبرهم... وتلك قد تكون حقيقة مؤلمة ومخيفة، ولكنها الحقيقة.

التعافي

إن هؤلاء الأشخاص الذين لا يتخيل أحد أن يفعلوا شيئًا..
أحيانًا يفعلون أشياءً لم يستطع أحد أن يتخيلها!

فيلم لعبة المحاكاة

البوح ورواية القصة

ساعدتني القراءة كثيرًا وحركت مخيلتي وأمدتني بالمسرات والآلام ولكنها في لحظات أخرى أزعجتني حد الموت..

ديستويفسكي

يفيدنا للغاية أن نبوح بما حدث، ونروي القصة بكل تفصيلاتها، ونعيد فتح الملفات رغم ألم استعادة الذكرى !

يقول أحدنا:

"دايمًا كنت خايف أدور على مساعدة أو أتواصل مع حد وأحكي له عن اللي مريت به، كنت دايمًا شايف إن الذكريات دي هي الوَحش اللي أنا حابسه جوايا في مقبرة مخفية عن العيون وقافل عليه كويس مع كل المشاعر المحيطة بيه، وكنت معتقد إني لو فتحت له الباب حيخرج ويلتهمني ومش حعرف أسيطر عليه..

كنت دايمًا حاسس إني ما صدقت أقدر أمارس حياتي ولو بنصف روح، أحسن من أني أفتح الملفات دي ومقدرش أعيش!"

تقول إحداهن:

"كانت دايمًا صورة ذهنية لمواقف التحرش في صغري بتقفز في دماغي، وإحساس الدنس في جسمي وكأن إيده لا زالت على جلدي، كنت كارهة أنوثتي وجسمي، وحالة التقزز ملبساني مهما حاولت أبعد تفكيري عنها، وكان دايمًا عندي تخوف إني حتجوز إزاي؟!، ويا ترى لو اتجوزت حتجيلي الذكرى في لحظة قربي من زوجي؟

وهل لازم أحكي له عن اللي حصل؟ وهل لو حكيت له حيفهم؟

ودي كانت أفكار وصور ذهنية بترعبني وبتخليني أبعد عن العلاقات أول ما تدخل العلاقة حيز الجد".

دعنا نفصِّل الأمر...

إن أدمغتنا تحاول حمايتنا عبر الذكرى.

فكل شيء يؤلمنا تخزن أذهاننا ذكراه، وتكرر استحضاره لتحمينا من تكرار الوقوع فيه.

وبقدر الألم المرافق لأي حادثة؛ يكون مقدار الإلحاح الدماغي في التذكير!!

فلن يمنع يدينا من الاقتراب من النار قدر ذكري احتراق قديم!

هذا (الفلاش باك) المتكرر في أذهاننا هو محاولة لحمايتنا من الوقوع فريسة ثانية لانتهاك آخر.

ولما كان الملف لم يزل مُعَلَّقًا، ومشاعرنا الطفولية المختلطة حوله لم تكن مفهومة. لذا بقيت الذكرى تتطفل على عالمنا وعلى مسرح أفكارنا.

فتلك المشاعر المختلطة والمرتبطة بالإساءات تجعل أدمغتنا تحار؛ "أين

تضعها في خزانات الذكرى؟"، "وفي أي مكان من أرشيفه يودعها؟"، "وأي عبرة حياتية يستنبطها منها، وأي قاعدة يخرج بها ليحمينا من المزيد؟"

فأوراقنا مبعثرة وحكمتنا لم يستو عودها بعد. وخيوط الحكاية بالنسبة لنا ملتفة ومتشابكة!!

فلم يجد المخ لها صيغة أمام اختلاط الانفعالات، فأصبح يعيد طرح الوقائع على مخيلتنا في أوقات عدة يراها تحمل رابطًا ما بها.

فيوردها هناك على أعتاب علاقة كخوف مرهق، ويستحضرها في الطريق أمام عيون المحملقين كنوع من الضيق مجهول المصدر، وبالمواصلات حين يعترينا هذا الخوف الشاحب، وبين زملاء الدراسة قد يتطفل شعور بالوحشة غير المبررة، وأمام المرآة تتطفل الذكرى كرفض ذاتي لا منطقي!

قد نتلاهى عما حدث وندفنه، ولكننا للأسف لا نستطيع أن ندفن المشاعر السلبية المحيطة به!

فربما تذهب الذكرى وربما ننسى بعض التفصيلات والأحداث، ولكن يبقى الشعور المؤرق وحده يطل بغرابة وبلا تفسير.

فيعترينا أحيانًا شعور دائم بالذنب، أو الدنس أو العار، أو اهتزاز صورتنا عن أنفسنا دون مبرر، وأحيانًا يتلبسنا شعورنا بالخزي وانعدام القيمة حتى في غمرة النجاح يتطفل على لذاتنا فيلتهمها!

وإن ما نفعله بالبوح هو أن نحرر مشاعرنا العالقة، وأن نمنح ذلك الطفل المنتهك فينا فرصة لاستكمال نموه النفسي المتجمد في تلك المحطة من النمو لم يبرحها.

هذا الملف المُعلق نمنحه بالبوح إغلاقًا تامًّا شافيًا، حين نستعيد الذكرى ونعيدها للوعي، ونتذوق شعورنا هناك، ونستكشف ارتباطاته بمآلاتنا هنا.

حينها فقط نمنح أذهاننا الفرصة لتكف عن جلب الملف، وعن إلحاحاتها باستعادة الذكرى، أو إعادة عرض المشاعر المؤرقة كنوع من التحذير .

وكأننا حين نبوح نخبر عقلنا أولاً بأننا نتذكر.. "اطمئن فلا حاجة لمزيد تذكير".

ونخبره أننا نفهم، فلا حاجة لمزيد تحذير.

ونستوعب، وندرك، ونتصالح مع أنفسنا، ونتناول تجربتنا القاسية بحكمة النضج النفسي ورحمة التعاطف مع الذات.

فتكف أمخاخنا عن التحرش بنا ثانية.. من حيث أرادت حمايتنا.

بعض البوح (الحكيم) قد يريح، ويحرر، ويفك القيد.

ـ قد ينصحنا أحدهم بالمواراة باسم الستر، وقد نجد الدواعي حولنا كلها تصرخ صائحة أن نكتم ونبتلع وجيعتنا.

ولكن ليس ذلك بصوت الحق، فلسنا مذنبون، ووقوعنا تحت طائلة الإساءة يومًا لا يمكن أن يكون سببًا مبررًا في خجلنا أو توارينا..

ـ كيف يمكننا أن نروي؟

ربما نكتب، أو نتكلم، أو نروي لصديق، أو نسجل الحكي صوتيًّا، أو نرسمه.

وربما عبر رواية تفصيلية لقصتنا على مسامع حاضرة لطبيب أو معالج حَذِق.

وليس بالضرورة إعلان الحكي وتسويقه بل الضرورة كل الضرورة في البوح ذاته؛ أن نخرج كل التفصيلات الصغيرة لتجربتنا، أن نحرر كل الألوان والروائح وصور الملابس والكلمات والأصوات... كل ما جرى.

لا نترك تفصيلة يعاود بها عقلنا التحذير استجلابا.

-كما أن للحكي خصيصة أخرى؛ أنه ينزع حساسيتنا النفسية تجاه التجربة بالتعرض الممنهج، عبر تكرار حكيها.

وبكثرة التعرض يخفت الألم، ونكف عن الذود عن المناطق الملتهبة من أنفسنا ونتوقف عن الإفراط في حمايتها عبر أن نقترب منها أكثر، وينمحي الوجع تدريجيًا حتى لربما يتلاشى.

لسنا مذنبين، ولا منقوصين.

فلنغص إلى أعماقنا المظلمة ونوقد هناك مشعل ضوء، وندخل هذه الأقبية المهجورة من نفوسنا والتي كنا نخشى دومًا محض الاقتراب من أبوابها.

فلنستحضر صورة ما حدث طوعًا، ولنعد هناك إلى تلك البقعة التي حدث بها الانتهاك، ولنواجهها داخلنا بشجاعة، فنحرر ذواتنا المتجمدة هناك بين براثنها، فنستعيد اتزاننا، وتحكمنا، وسلامنا الداخلي.

ربما سيبدو الأمر صعبًا في البداية، وربما قد نحتاج دعماً ومعونة، ولكن عما قليل تتحطم المحارق والمشانق التي أقامتها التجربة في دهاليزنا النفسية.

وتُلقي أرواحنا مخلفات المسيئين التي تركوها فينا.

عما قليل، سنجد ما يذهلنا، وتتفتح إمكاناتنا وتتحرر طاقاتنا المعطلة ونستعيد سلامنا المسلوب.

ونحرر أرض ذواتنا المحتلة!

بعض الجهد، وربما بمعونة يد موثوقة بالجوار، ترتفع المشقة، ويلتئم الجرح.

ولنوقن أن بعض الأنسجة تصير أقوى بعد التئام الجراح مما كانت قبل الجرح نفسه في صحتها.

وبعض الندبات أكثر مناعة من الجلد الأصلي!

وبعض ذوي التجارب المؤلمة يصيرون أقوى كثيرًا مما كانوا سيصيرون دونها!

وبعض أصحاب المحطات القاسية هم الأجمل والأكثر إلهامًا والأنفع أثرًا.

فلنرتدِ عدتنا، ولنلتقط شجاعتنا ولنلحق بالركب.. ركب الناجين!

سلامًا لكل من تعافى.

سلامًا لكل روح جريحة تشافت.

ولكل منتهكة... تجاوزت.

ولكل مسلوب... استرد.

ولكل منكتم... قد باح!

المخرج من الأمور... عبرها!

أرى الله بقلبي كُلّما ابتسمت لي
عينا أُمي، ومد لي صديقي كفّه.. أرى
الله فيمن أُحب، وأعلم أن الله يُحبني

الحلاج

إن الطريق المؤدي لتجاوز أي شيء هو من خلاله!

وبالأخص كل ما يتعلق بمشاعرنا وحيرتنا وارتباكاتنا، المخرج منها لن يكون أبدًا عبر محاولات الاجتناب والتأجيل، ولن تنتهي الأمور بمجرد تركها لتسقط من تلقاء نفسها.

والزمن لا يفعل فعله في التجاوز ما لم نمنحه اختراقًا كاملاً بنور الوعي لما يؤرقنا!

اضطراب علاقتنا بأحبتنا، وتلك المشاعر التي نحملها ونحاول مواراتها ودفنها والفرار منها؛ لا يمكن أن نخرج منها إلا عبرها، ولا يمكننا تجاوزها نحو الضفة الأخرى إلا من خلالها، وتلك المخاوف التي نجتنب الحديث عنها والتطرق إليها لن تسقط بالتقادم.

هي تسقط حقًّا ويعمل الزمن فعله فيها ولكن إن عبرنا خلالها لا جوارها! فلا شيء في دواخلنا يمكن مداواته من الخارج دون عبوره.

مآسينا القديمة، والإساءات التي نحاول التعافي منها؛ لن تلتئم جراحها إلا بإعادة فتح ملفاتها كاملة وإعادة معايشة كامل مشاعرها، والحزن المؤجل على ما فقدنا فيها، والربكة الناجمة عن إعادة روايتها.

وتلك الأمور التي تحيرنا وتعقد حياتنا وتفسد سلامنا النفسي تزول عبر التطرق إليها وفتح صناديقها ومشاهدة كل ما تخفيه!

المخرج من التيه هو عبر الخوض فيه، خطواتنا الهاربة للخلف تزيد توهتنا وتعلمنا الاجتناب كنمط حياة.

ثلاثة أنماط مرضية كنا نستخدمها للخروج من كل أمرٍ يربكنا: عبر (الاجتناب) أو عبر (التلاهي) وانتظار سقوطها بالتقادم، أو عبر (التلاعب).

ـ الاجتناب: بتعمد عدم التطرق للأمر، والحرج واستثقال فتح قارورة المواجهة.

ـ والتلاهي: عبر التركيز على أمور أخرى، كمثال الفيل في الغرفة الذي يتجاهله الجميع، فنتغافل عن هذا "الفيل" الضخم الذي يجاورنا في الغرفة وكأنه ليس هناك، والتركيز على البرواز المعلق على الحائط المقابل!

ـ والتلاعب: هو محاولتنا لحل المشكلات والتوترات بالإشارات أو التلميحات أو الدخول إلي مساحة موازية نعبر بها نحوها؛ ربما عبر المداعبة أو المزاح أو فتح قنوات وأنفاق ملتوية تحملنا للمنطقة الشائكة دون المرور بحراساتها الشعورية المشددة!

يقول أحدنا:

"هكذا تعلمت ألا أواجه مشكلاتي. فإن كنت أشعر يومًا أن زوجتي غاضبة بشكل ما وتتناسل داخلي التساؤلات عما فعلت لأستفز غضبها، كنت أتجنب المواجهة، أو أنتظر أن يذبل استياؤها بفعل الزمن، أو ببساطة أسعى في مراوغة ما لإبدال مشاعرها بمشاعر أخرى عبر هدية أو لفتة أقل ما يقال عنها أنها لفتة زائفة؛ فغرضي الرئيسي كان تغطية مشاعر الغضب التي أدركها فيها ومشاعر الذنب التي أشعر بها من غضبها، ومحاولة مني للتحرر من شعوري بأنني متهم ينبغي أن يسعى لتبرئة ذاته!

كل شيء سوى المواجهة المباشرة والأمينة!

وقت ضائع وجهد مستنفذ في اللاشيء!

كنتُ أظنها حنكة وذكاءً وليست سوى وهمًا وهراءً.

ثم تعلمت أن المخرج من أي شيء هو خلاله!، بلا التفافات ولا أزقة جانبية.

وأن التواصل الإنساني الحقيقي لا يعرف الطرق المختصرة.

فتعلمت ببساطة أن أبدأ بالأمور الشائكة والمساحات العالقة، وأذكر ما لديّ بكل صدق وصراحة ولكن دون تأكيدات المتيقن.

حين نجد خوف الفقد/ أو خوف الرفض يطل على مساحة ما، فلنعلم حينها أن وسيلة طمأنته لا تكون إلا عبر إعلانه وكشفه وإخراجه للنور، وعبر الحديث الإنساني الحر حوله والخوض في كافة ابعاده، والإبحار حتى منتهى حدوده بجسارة رغم الألم.

فنهاية تلك الحدود دومًا هي الضفة الأخرى لما نحاول التحرر منه!

إن بوابة الفرح هناك بمسافة الحزن التي نخشى أن نطرقها، وحدود الأمان تتقاطع مع بلدان الخوف، وصفحات الألفة هناك على الجهة الأخرى من ظاهر ورقة الغربة.

وتلك القاعدة تنطبق على الأمور الصغيرة والكبيرة؛ على مخاوفنا اليومية العابرة كما تنطبق على فزاعاتنا المخبوءة أيضًا!

"كنت أعلم أن مساحات الإساءة من نفسي تؤرقني دومًا، وأن كل لمسة تقترب منها تعني الفزع والفرار، وكل مرور عابر جوارها يعني التوجس والهرب. لذا عملت دومًا على إخفائها ودفنها وسد أذني عن ضجيجها.

ظننت حينها أني تخلصت منها، لكن الحقيقة أنها لم تزل تؤثر على كافة سلوكي.

وهنا سعيت زمنًا للتعافي منها، فطرقت التعاليم والكتب لعلي أجد مخرجًا، واتضح أن كل طريق لا يمر من خلالها هو محض مسكن.

كل الطرق كانت تؤدي إليها، فظننت حينها أنها النهاية؛ فلا طريق للفرار والنمو والتجاوز، فكل السُّبل أسلمتني لنفس المساحات التي حاولت أن أهرب منها.

كانت حلقات مفرغة تفضي بي دومًا لنفس المنطقة، فأعدو هاربًا ولاهثًا لأجد خطواتي دومًا تحملني لنفس البقعة التي انطلقت منها... تجربتي مع الإساءات.

يحملني اليأس إليها ثانية وكأني لم أفعل شيئًا طيلة هذه الأزمنة من التعلم والبحث!

حتى اكتشفت أن الطريق هناك... داخلها!

الطريق لا بد أن يمر من خلالها؛ السبيل الوحيد يقطعها نحو نهايتها ليفتح على طريق الحرية.

اتضح لي في النهاية أن مخاوفي هي محطات انطلاق لتحرري، وأن تلك المساحات التي طالما فررتُ من الحديث عنها خوفًا من أن تلتهمني مشاعر غير محتملة متعلقة بها؛ هي نفسها التي ستطلق سراحي!

طالما ظننت أني لو تطرقت لهذه المساحات سأتمزق، سأتلاشى... سأموت.

أو أنني لن يمكنني الاحتمال إن قررت أن أروي ما حدث!

تمنيت لو أصرخ في كل من يسعى لنبش تلك الذكريات: (دعوني وشأني إنكم لا تدرون كيف تجاوزتها، أو كيف تمكنت من إخراس ضجيجها، وكيف خرجت من غَرَقي بمستنقع المشاعر الغامرة المحيط بتلك المناطق.

والآن أنا مطالب بخوض ما كنت أفر منه أصلاً. أي جنون هذا!

لا يمكنني أن أعود، لا يمكنني أن أفتح تلك السراديب المخيفة ثانية.

لا أريد خلاصًا يمر من هناك.

دعوني أبقى عالقًا هنا في عالم التلاهي).

ولكن يومًا وراء يوم لم يعد التلاهي يؤتي أثره، وصار صخب التلاهي يخفت وضجيج النوابيت المغلقة يعود صداه.

وبكثير من الدعم، وبشجاعة لا أدري متى نبتت في هذا الخائف؛ التفتُّ مرة أخرى، وخطوت خطوات مرتجفة نحو تلك الغرف واحدة تلو الأخرى.

وكل غرفة من الذكرى أفتحها أقول هذه هي التي ستقضي عليّ؛ لن يمكنني أن أنجو من تلك بالذات!

ولكنها تمر...

نعم، بكثير من الألم، والحيرة، والتخبط.

ولكنها تمر!

وكل تلك البنايات الدفاعية التي بنيتها فوقها تسقط بسقوطها، وكل تلك السلوكيات والأنماط المرضية التي نتجت في محاولة لدوام غلقها؛ تتلاشى بخوضها.

بعض تلك الوحوش الرابضة في نفسي اتضح لي أنها بخارٌ وضبابٌ بلا ضرر حقيقي.

وبعضها الآخر كانت وحوشًا حقيقية لم أزل أضطر لمصارعتها واحدًا تلو الآخر!

ولكن مفتاح القيد كان هناك وراءها، ونافذة الحرية تمر عبرها، ولن يمكنني أن أعود لأعدو منتحبًا في الممرات الدائرة حولهم.

يبدو أن الطفل داخلي بات عليه أن يقوم بنفسه ليتحقق من وحش الخزانة، فلا أحد يستمع لنداءاته.

يجب أن يقوم الطفل داخلي ليرى بنفسه سر الصوت الهامس تحت فراشي.

يقوم بكل خوفه وارتعاداته ليرفع طرف الملاءة المتدلي على الأرض وينظر لتلك العيون البارزة في الظلام، ويخبر عن مكانه قائلاً: نعم، أنا هنا! ما الذي يمكن أن يحدث بعد!

أنا أدرك أن الخوف يملؤك كما يملؤني، وخوفك مبرر ومفهوم. ولكن التعايش مع هذا الخوف هو ما يحررنا حقًّا.

فغرفة وراء غرفة ستسقط، ومدينة تلو المدينة من مدننا المسكونة بالأشباح ستنهار أسوارها وتعلن استسلامها لفتوحاتنا المرتعدة.

ويومًا ما لن يعود شيء يخيفنا.

تحضرني تلك الجمل الأخيرة في فيلم split

(المجد لنا، فليس علينا أن نخاف ثانية.

فإنه فقط عبر الألم يمكنك أن تحقق المجد لذاتك.

إنما الملوثون حقًّا هم أولئك الذين لم يُمَسوا، ولم يحَرَّقوا، ولم يُذَبَّحوا.

أولئك الذين لم يتم تمزيقهم يومًا ربما هم من ليس لهم قيمة في ذاتهم، وليس لهم مكان في هذا العالم.

فهم راقدون نيام بغفلتهم!

فالمكسورون فقط هم الأكثر نموًّا)!

مراحل التعافي من الإساءات

الحياة لا تعطي دروساً مجانية لأحد، فحين
أقول إنّ الحياة علّمتني تأكّد أني دفعت الثمن.

"نجيب محفوظ"

لكي نفهم مسار التعافي لأولئك الناجين من الإساءات، وبالأخص إساءات الطفولة المتعلقة بسوء معاملة الوالدين.. دعنا نقسمها لمراحل، لكل مرحلة خصائصها المتميزة.. قد تشبه مراحل التعافي من العلاقات المؤذية والفقد في نواحٍ، وتختلف في نواحٍ أخرى.[1]

المرحلة الأولى: الإنكار:

الإساءة نظام مغلق؛ بمعنى أن الأُسر والعائلات التي تتم فيها الإساءات تعتبر نظامًا مغلقًا يحافظ على نفسه وعلى بقائه وعلى توازنه عبر مجموعة من المعتقدات والتبريرات والأنماط السلوكية ليبقى النظام قائمًا دون اضطراب يهده أو قلقلة تؤدي إلى انهياره.

فبالرغم من أن الأُسر التي تعتمد الإساءات (التخويف والضرب والإهانات وغيرها) هي أُسر مضطربة ومعطوبة وظيفيًّا إلا أنها تبقى قائمة رغم اضطرابها؛ **حيث يتم إجبار كل فرد من أفرادها وكل عنصر من عناصرها على لعب دور معين والقيام بوظيفة معينة تحافظ على قارب الأسرة طافيًا.**

فتجد مثلًا **دور رمز السلطة (الأب)** المتسلط، وتجد **دور (الضحية)**، وتجد مثلًا ابن أو ابنة تلعب **دور (كبش الفداء)** أو **(القربان)** الذي يُلقى عليه اللوم دومًا وتُلقى عليها مسؤولية الأمور، وتجد مثلًا ابنًا يمثل **(المنقذ)** وهو الذي تُلقى على عاتقه أحلام الأسرة وطموحاتها، وتجد أحد الأبناء يلعب **دور (المتمرد المشاغب)** الذي يُرهق الأسرة

---

(١) يمكنك العودة للحديث عن التعافي من العلاقات المؤذية في كتاب (أحببت وغدًا).

ويسعون دومًا لتلافي آثار خيباته، ويصنع دور (الرابط) بين أفرادها والذي يجمعهم جميعًا على هدف كل حين وآخر وهو إخراجه من ورطة أو إنقاذ الأسرة بكاملها من آثار تخبطاته.

وهكذا دومًا الأُسر المعطوبة؛ تجد الأدوار يتم توزيعها لتبقى تلك المركبة طافية رغم أعطابها، ويبقى التجديف مستمرًا رغم أن كل شيء فيها يشي بالغرق.

لذا فإن أول أشكال الإنكار لدى هذه الأُسر هو قَبول كل فرد من أفرادها لعب دور معين.. تبقى حياته بأسرها تدور في فلك هذا الدور، ولا يعي الفرد وهو يقوم به أنه قد تمّ إجباره - لا شعوريًّا - على لعب هذا الدور؛ حفاظًا على بقاء هذه الأسرة المعطوبة من التمزق والغرق.

حتى وإن بدا هذا الدور سيئًا للأسرة نفسها - ظاهريًّا - إلا أن له في الخفاء وظيفة ترابط خفية، كما نجد مثلًا في تلك الأسر التي تحمل ابنًا أو ابنة مدمنًا.. تُلقي عليه الأسرة الويلات واللعنات، ولكنه في الحقيقة يقوم بدور خفي قد تم دفعه للعبه زمنًا طويلًا.. دور يلهي العائلة عن أعطابها الداخلية وعن ذلك الإحباط في العلاقة بين الأبوين، لينصب التركيز فقط على مشكلة الابن المدمن الضال وكأنه يمثل العقبة الوحيدة أو ربما (الشماعة) التي تُعلَّق عليها كافة إحباطات وخسائر الأسرة بأسرها.

فلا يدري هذا الابن ولا تلك العائلة أن دور (الإلهاء المؤلم) الذي يلعبه، إنما هو يزيح به التركيز عن المشكلات الرئيسة نحو مشكلة الفتى المشاغب، ويتم استخدامه ككرة ملتهبة من الذنب واللوم يلقيها الأب على الأم فيصفها بالإهمال واللين وإفساده (بالدلع)، وتلقيها الأم

على الأب الغائب متهمة إياه بالتنصل من المسؤولية وعدم القيام على أمور الأسرة وحقوقها والانكباب على عمله، ليعود الأب، ليلقي اللوم متسائلًا في استنكار عن منطلق هذا الانكباب على العمل الذي لم يكن سوى محاولة مستميتة منه لموافاة طلبات، هذه الأم التي لا يعجبها شيء، ومحاولة منه للإبقاء على نوعية من الحياة الراقية التي تطلبها.

وهكذا يتحول الفتى إلى إكليل لهذا الإحباط ومفرًّا لكل واحد منهما ليجد فيه مساحة للتحرر من المسؤولية والتنصل من نصيبه من الخطأ والأهم أنه رغم هذا الصراع الدائر بينهما إلا أنهما يُبقيان جهودهما موحدة لمواجهة المشكلة وتلافي خطايا الفتى.

ويتحول السعي لإنقاذ هذا الابن الضال إلى هدف نبيل يجتمع عليه شتات الأسرة المفككة ويُبقي على ترابطها الظاهري. لذا وكأنه ينبغي أن يبقى الفتى (ضالًا) ليبقى هذا الترابط... وتلك هي اللعبة الخفية والدينامية المستورة في تلك العائلة.

وكأن هذا الفتى قد صار (مُلطفًا) للصراع، فيسمح بحدوث الصراع وتراشق الاتهام، ولكن مع الإبقاء على الرابطة بينهما.. فيسمح لكل منهما بالتعبير عن غضبه وإحباطه والتنصل من مسؤوليته والاكتفاء بإلقاء اللوم.. ولكن رغم ذلك، يمنع هذا التراشق من إنهاء هذه العلاقة ويمنع هذا الصراع من إفناء العائلة!

لذا فإن دور المشاغب/ المتمرد قد يبدو ضرورة وجودية، تفتعلها النظم العائلية المعطوبة لتبقى على وجودها!

ـ دور (المصلح): وهو دور يقوم به الابن أو الابنة (وغالبًا ما تكون الابنة) لشد روابط هذه الأسرة عبر إصلاح البين في تلك العائلة..

فتسعى لدوام التوفيق بين الأبوين دائمي الصراع أو بين الأخ الأكبر والأم الحانقة.

وخلال هذا التوفيق قد يضطر المصلح للكذب والمهادنة والانتقاء والمراوغة لإعادة لم الشمل ورأب الصدع.

وخلال هذه المحاولات ربما ينسى (المُصلح) نفسه فيتحول ليلعب هذا الدور في كل مساحات حياته.. فيلعبه في العمل والحياة ومع الأصدقاء، فلا يكاد يتحمل (زعل) أحدهم ويتحول إلى حلقة الوصل المتفانية دومًا لربط الأقطاب المتنافرة، وينسى ذاته في هذه الأثناء، ويتنازل عن أحلامه، ويهدر طاقته التي كان لابد من توجيهها لتحقيق إمكاناته نحو إفنائها في محاولة جبر الجميع على الإبقاء على الابتسامة الدافئة الصفراء بينهم.

- **دور (السفنجة)**: وغالبًا ما تقوم به الفتاة؛ حيث تحوِّلها الأم لكيس تفريغ لهمومها.. فتصب بين يديها آلامها وإحباطاتها، وشكايتها من الأب الذي لا يقدر احتياجاتها، والأهل الذين لا يعبؤون بآلامها.

وهكذا تتحول الفتاة المحملة بالهموم إلى دور (السنيدة) لتلعبه في حياتها بكاملها، فهي حوض تفريغ الهموم لصديقاتها، والكتف الذي يقف دومًا متحاملًا ليستند عليه الجميع.

تتحول إلى (رقم اثنين) دومًا في كل علاقاتها، كل احتياجاتها تالية، وكل رغباتها تأتي بعد رغبات الجميع.

تتحول إما لشخص إرضائي إيثاري يُقدم كل أحد على نفسه قهرًا، أو لشخص ناقم غاضب يشعر بالغربة بسبب نقمته وحنقه من طول لعب هذا الدور، ولضيقها الدائم باحتياجاتها غير المسددة، وعدم احترام مساحتها من الوجود!

- دور (رأس الحربة) ويقوم به الابن أو الابنة، (قد يكون البِكر غالبًا أو الذي في أسرة لديها من يقوم بدور المتمرد)، وهو **الدور الذي يصبح مصبًّا نهائيًّا لكل أحلام الأسرة وطموحاتها وتحويل خيباتها وخساراتها إلى طموحات تقع جميعها على كاهل هذا الفرد.. فيقرر الالتزام بتحقيقها،** حينًا عبر الهوس بالالتحاق بوظيفة معينة (كلية من كليات القمة، أو السلك القضائي أو الميري)، وحينًا **عبر الزواج (إلى أعلى)** hypergamy؛ بمعنى **زواج يتجاوز الطبقة الاجتماعية التي تنتمي إليها الأسرة نحو طبقة أخرى ترفع العائلة بأكملها إلى تلك الطبقة الأرفع.**

يبدأ هذا الفرد يعرف نفسه وغاية وجوده من خلال هذا الدور.. يجعله معنى حياته ومناط تفاعله في الحياة، ربما متنازلًا عن ذاته وعن كينونته وعن أحلامه وشغفه وتفضيلاته متبعًا هذا الحلم الزائف.

"عايز أعوض أبويا وأمي"

وربما يتعقد الأمر أكثر حين تتفق الأسرة كلها على التمحور حول هذا الحلم فيجعلون تصعيد هذا الفرد لتلك المنزلة المتوقعة هو غاية وجود هذه الأسرة بأكملها.. فالكل يعمل على ذلك، الأب يعمل ويجمع النقود اللازمة، والأخوات يضحون من أجل هذا الفرد (المنقذ) الذي سيرفع قدر هذه الأسرة وينقذها من إحباطاتها، وكأن وصوله لتلك المكانة سيجعل كل شيء على ما يرام.

ولا بأس بإضفاء المعاني الرومانسية والمثالية والحالمة على تلك المكانة.

يقول أحدنا:

"كنت طول عمري بحلم، أو بمعنى أدق بيتم تغذيتي بحلم إني أدخل كلية الطب، ومن خلالها حبقى أعظم جراح قلب، أو أبقى

زي نجدي يعقوب.. وبالتالي أساعد أبويا مريض القلب وأخلي عيلتي فخورة.. وطبعًا لما دخلت فعليًّا واتصدمت بالواقع وبحقيقة إمكاناتي جالي إحباط غير طبيعي، ومبقتش عارف أنا مين ولا ليه اخترت الطريق ده أصلًا.. ورجعت وكأني بدور على نفسي من البداية".

يقول آخر:

"وأنا كنت دايمًا بتربى على إني حكون صلاح الدين الجديد اللي حيحرر الأقصى وينقذ الأرض، وكبرت وأنا متشبع بالفكرة والحلم، مبقتش بشوف نفسي غير من خلال دور المنقذ والمحرر.. ولما اكتشفت إن كل ده وهم، لقيت نفسي بتعرف على أسوأ بنت في الجامعة في نظري أخلاقيًّا، وملياني فكرة إنقاذها وتوبتها على إيدي!

فكرت نفسي بحبها وأخدت أكبر صدمة تانية.. وبعدين عرفت إنه مكنش حب ولا حاجة، إنما الدور اللي اتفرض عليًّا ومش شبهي أصلًا.. دور المنقذ والمحرر اللي رحت ألعبه معاها لما معرفتش ألعبه في حتة تانية... رحت أحرر البنت لما عرفت إني مقدرش أحرر القدس!".

- دور الظل:

وغالبًا ما يقوم به (الابن الذكر الثاني)، أو (الابنة الأنثى الثانية) في تلك العائلات التي يتم فيها تبجيل الأول وتقديمه ومنحه مساحات كبرى من التدليل والاهتمام، فيتحول الثاني إلى ظل للأول لا أكثر، مجرد كيان شفاف، تابع مجاني الوجود لا يؤبه له، ويوافق هو ضمنًا على لعب دور الظل في تلك الأسرة.. دور المضمون المسالم به الذي لا يكترث به أحد.

الدور الذي يجعلهم يختارون له كل شيء، والذي غالبًا ما يكون نتاجًا لخبرتهم مع الظل السابق (الأول).. يصبح هذا الفرد هو دومًا الاختيار الأخير الذي لا يلتفت له أحد.. السلعة الكاسدة التي لا تثير انتباه أحد.

وذلك قد يؤدي إلى أحد مسارين:

١ـ **الأول**: هو استنامته لهذا الدور وإتقانه للعبه، فيصير (المجاني) الموافق دومًا، أو كما يُقال في المثل الشعبي (جاي مع العفش).. يتحول إلى (إمعة)... مجرد مشروع لاختيارات الآخرين تابعًا لإرادتهم.

يقول أحدنا:

" كنت دايمًا مش متشاف، وجودي ملوش أثر، وكأني شبه (العبوة المجانية) أو العرض اللي بينزل على علبة اللبن زيادة ١٥٪ بنفس السعر، أنا كنت الزيادة دي على علبة الوجود في بيتنا.

مفتكرش إن حد سألني أبدًا عن رأيي؛ حتى في القرارات اللي بتمس حياتي أو في صميمها، كنت بمشي على نفس خطوات أخويا الكبير، فألبس نفس لبسه اللي صغر عليه، وأخد دروس عند نفس المدرسين وأحاول أكرر حياته بالكربون مع اضطراري لتلافي أخطائها. عمري ما حسيت إني كيان منفصل وموجود وبيشغل حيز من الفراغ، بل مجرد كيان شفاف غير مرئي أو بمعنى أدق مجرد مرايا عاكسة لأخويا الكبير وتجربتهم معاه".

٢ـ **أو مسار ثانٍ عكسي حيث يتمرد هذا الفرد فقط ليلفت الانتباه**، يحاول أن يُبقي على آخر آمال تفرده عبر مقاومة التيار السائد.. فيتخذ كل قراراته فقط مُعاكسًا للاختيار السائد ومناقضًا للمُتوقع.

فهل يحقق ذاته عبر ذلك؟

لا، بل على العكس؛ ففي كلتا الحالتين: الموافقة الكاملة، والرفض المناقض والتمرد لمحض التمرد، يصبح متأثرًا بهم غير معبرًا عن ذاته وكينونته.

ويتجلى الإنكار حين ندَّعي أننا قد تحررنا من تلك العائلات المعطوبة أو تجاوزنا الإساءات، ولكننا لم نزل مأسورين نقوم بنفس الأدوار في كل مساحات حياتنا، ونُعرِّف أنفسنا من خلالها، بل ونشعر بالضيق والانزعاج إذا توقفنا عن لعبها والتفتنا إلى ذواتنا نحاول اكتشاف حقيقتنا ولعب الأدوار التي تليق بنا، لا تلك التي أملتها علينا ظروف نشأتنا في عائلات احتاجت لمن يلعب هذا الدور!

* ولهذه الأدوار خطورة إضافية؟

إننا أحيانًا نتلبس هذا (الدور) ونتصالح معه، ونتخذه تعريفًا ذاتيًّا نمرره في حياتنا .

وكأننا نصنع القيد ونرتديه طوعًا، ثم نهرب منه!

وقد صُنِعَ لنا ثم كررنا صنعه تمامًا على المقاس من تعاريجنا لئلا نتمكن من الهرب.

قيد (الدور)؛ النمط الذي استمررنا في صنعه لأنفسنا؛ (التيمة) التي نظهر بها؛ الصورة التي نتعمد ونحرص طويلًا أن نظهر بها لمن حولنا، حتى أننا لم نعد نملك فكاكًا منها.

أتدري تلك المقولة (أن مخرجي السينما حصروا فلانًا في أدوار الشر، لذا فإنه إن حاول أن يلعب دورًا مختلفًا لاستغربه الناس ولم يستسيغوه).

هكذا فُعِل بنا، وهكذا نحن نفعل بأنفسنا، نختار دورًا بشكل لا واعي ونقوم به، ولا نستطيع أن نخرج عنه. ويبدأ الناس في رؤيتنا من خلاله، وكأنهم لا يبتلعون إمكان وجود مساحات منا لا علاقة لها بهذا الدور؛ مساحات لا يستطيعون رؤيتها، أو أننا لم نعد نتمكن من إظهار تلك المساحات والتعبير عنها .

وتلك المساحات تعمق الشعور بالاغتراب المتجذر لدى الناجين.

وبعض ذلك الاغتراب نحن الذين صنعناه، أو بالأحرى واصلنا الإبقاء عليه .

فقد حرصنا طويلًا بشكل واعٍ أو لا واعي أن نتخذ أدوارًا بعينها، واختزلنا وجودنا في نمط ما، لذا بتنا نشعر بالغربة الداخلية اللصيقة، لأن الدور ضيقٌ للغاية عن حقيقتنا ولا يعبر عن مضمون وجودنا وكينونتنا بالكامل!

وقد يمتد هذا الدور ليكون ما تمليه علينا وظيفة أو سن أو مكانة اجتماعية أو انتماء ديني أو حزبي.

ذلك الدور النفساني الذي اعتدنا القيام به (**دور المنقذ**)، (**دور كبش الفداء**)، (**دور الضحية**)، (**دور المهرج**)، (**دور السنيد**)، (**دور النجم**)، (**دور دليل الطريق ومانح الإجابات**)، وغيرها من الأدوار الشائعة.

يمكنك أن تتخيل **دور السنيد الإرضائي**، حينما يتوجع فلا يجد من يتفهم ألمه ويشعر بالاغتراب. ولكنه لا يدري حينها أن للأمر جذور في نمط تفاعله مع المحيطين أصلًا؛ أي أن اغترابه يحمل مساحة كبيرة من صناعته ومسؤوليته الشخصية عن لعبه الطويل والمتقن لهذا الدور الذي كان يلبي له طويلًا تسديد احتياجات القبول والمحبة!

الدور الذي ارتداه، قد ضاق عليه اليوم. والنمط الذي طالما حرص على تصديره للمحيطين وكان منطقة الراحة بالنسبة له، صار اليوم بقعة الألم والتنغيص!

وتأمل مثلًا من يقوم بدور "الدليل"؛ "الحكيم"؛ حامل الإجابات، كيف ستكون حيرته بمواقيت الحيرة أعنف وأشد وستحمل ألمًا مضاعفًا؛ ألم الحيرة نفسها مضافًا إليه التناقض بين وجود الحيرة وبين ما "يُفترَض" أن يمليه عليه وما يقتضيه الدور الذي يلعبه! لذا فإن دوره يضيق عليه ويخنقه، ويشعره بالزيف والازدواجية.

ومع الوقت فإن عملية "الاختناق بالدور" تتغلغل في أعماق وجودنا وتخترق كل مجالات سلوكنا بشكل لا يمكننا تصوره حقًّا.

دعني أمنحك مثالًا شخصيًّا... أحيانًا قبل أن أبدأ بكتابة موضوع ما، أجد احتياجًا نفسيًا لديّ أن أعبر عما يعتمل داخلي ببساطة ومباشرة، ولكن دور (الكاتب المميز لغويًا) أو دور "الفصيح البليغ متقن الصياغة" قد يجبرني بلا وعي على التعسف ودخول الفكرة داخلي ميكنة وسيطة ربما تترجمها للغة لا أنطق بها وبالتالي لا أفكر من خلالها؛ لغة احترافية ذات قواعد مغايرة للسلاسة والانسيابية المتعلقة بلغة التفكير والحوار الداخلي.

لا يُمكنني أن أكتب بالعامية أو بلغة أكثر بساطة، وصوتٌ داخلي يخبرني "لن يليق بك" "لن يستوعبه القارئ منك"،

يناديني أن تبقى صورتي لديهم وصورة مكتوباتي متعلقة بخطيب مفوه، وبصياغة أدبية نخبوية يرهقون أدمغتهم في تتبع حياكتها واستشفاف مدلولات رموزها، حتى إن غابت خلال تلك العملية حاجتي للإفصاح

والتلقائية وذهبت بي اللغة لمساحات بعيدة عن المُراد.

وبالتالي يصبح هذا الدور الذي صنعته يومًا بنفسي طوعًا بل وحرصت أن يراني الناس من خلاله؛ يصبح هو صنمي الخاص حين أمسك بالورقة فيضع لي القواعد ويمنحني حدودًا للإبداع واشتراطات مسبقة (لما ينبغي أن يكون)!

وبالتالي بدلًا من أن تكون الكتابة فعل تحرر، أصبحت تحوي قيودها الخاصة وحدودها التي أنشأها لي دورًا طالما اجتهدت في صناعته، دورًا كان يلبي لي احتياجًا؛ (**احتياج أن يأخذني الناس على محمل الجد!**)، وربما هذا الدور كان يُسَكِّن مني خوفًا (**الخوف من الاستهانة أو الإهمال أو اللاكتراث**).

- فكل دورٍ نلعبه قد يمثل لنا منطقة الراحة مسددًا احتياجًا ومسكنًا لخوف ما، ثم بمرور الزمن هو يضيق نسبيًّا ويبدأ في التنغيص والتعكير، ويتوحش في تنغيصه مستقبلًا إن استمررنا في لعبه ولم نجد طريقة ما للفكاك منه.

- ودور آخر قد يلعبه بعضنا، (**دور المكتفي بذاته**) أو (**دور القوي الكتوم**)، وكأن لسان حاله دائم القول "لا أحتاج منكم أحدًا"، "لا أهتم بأن تكونوا بالجوار"، "لن يرى أحدًا هشاشتي ولن يطلع على ضعفي".

دور كان أيضًا يسدد احتياجًا وهو الحماية من الألم ويُسَكِّن خوفًا من الحميمية والانكشاف ويخفف مشاعر الخزي والرفض!

ولكنه يومًا وراء يوم ونتاجًا لخشونة الواقع وطبيعة الإنسان وكذا قانون الحياة (أن المرء لا ولن يقوم بنفسه ولن يكتفي بذاته، ولن يكتفي بشريك حياته فقط أيضًا).

لذا تضطرنا الحياة للإفصاح والبوح وطلب الحميمية والقرب، ولكننا نجد الدور قد توحش صنمه وتضخمت دساتيره وصار يجلدنا لدى الاقتراب.

والأهم أننا نجد أن المحيطين لم يعودوا قادرين على فهم استغاثاتنا، فهم لم يعتادوا طلبنا للمساعدة أو اعترافنا بالضعف، فنظهر متناقضين كلغزٍ غيرِ مفهوم، فيرتبك الشخص القريب، ولا يعلم كيف يفهمنا ولا كيف يستجيب.

فنجدهم يتخبطون فيقذفوننا بما قد يزيد أوجاعنا ويعمق شعورنا بالغربة، إما عبر النصح باستعادة تماسكنا، أو عبر شفقة مفرطة تمنحنا ندمًا على البوح.

لا ندري حينها أن الإشكال في ارتباكات رَدَّات أفعالهم لم تكن لحماقة فيهم بقدر ما كانت بسبب الدور الذي طالما ارتديناه، واليوم هذا الدور هو ما يجلدنا ويؤرقنا، حين نقرر الخروج عن نصه المرسوم!

ـ ودور **(المُساعِد صانع البهجة)** الذي لا بد أن يظهر دومًا ملهمًا، ومحفزًا، ونورًا للاهتداء!

ولا يمكنه قط أن يحظى ببعض الاكتئاب بأريحية، لا متسع للألم، ولا يملك رفاهية الانكسار.

مأساة هي أن يطل عليه الاكتئاب يومًا بسواده وألمه، ضيف ثقيل يحمل معه لافتة "لا ينبغي لمثلك أن يخوض تلك التجربة الآن" وتندرات انخلاع "باب النجار".

هو الدور يعود ليخنقنا ثانية!

أحيانًا أتعاطف بشدة مع لاعبي الأدوار، لأني ألمح محاولتهم للفكاك

بعدما توحش الدور وصار ذاتي التشغيل. فأتعاطف مع الداعية المتدين والذي يشعر بالزيف لأنه يرى ذنوبه التي لا يراها سواه ويشهد الفجوة بين تصورات الآخرين عنه وبين سلوكه، فيتهم نفسه بالازدواجية وضياع الإخلاص.

أشعر بدوره يضيق عليه ويخنقه وهو يضطر لنصح أحدهم بشيء هو نفسه لا يستطيع فعله، ولكنه يعلم أنه ما ينبغي أن يفعل في هذا الأمر. فيصفعه العجز والاضطرار وقلة الحيلة، ويبتلع غصة ما ويتمتم بدعاءٍ للسماء (لا تجعل ذنوبي حائلًا، ولا تهتك عني الستر).

وهكذا يمكنك أن تستشعر (قيد الدور) حين تتأمل معاناة فتاة كانت حياتها الزوجية الناجحة مشاعًا للمتابعين على مواقع التواصل وصاروا يتندرون بقصة حبها وزواجها، ثم تتوتر العلاقة بينهما في الكواليس، وربما تتفاقم الأمور حد الحديث عن الانفصال، فيكون ما أبقاها ليس فقط حفنة أطفالٍ سيمزقهم الانفصال، بل تلك الصورة التي رسمتها للعلاقة والدور الذي بقيا يلعبانه لسنوات في إدراكات أصدقائهما. فتبحث عن حلٍّ وجوابٍ سريع يعيدهما، ولو كان عليها أن تنبطح وتقبل ما لم تكن لتقبله لولا تعلق الأنظار، لأن صنم (الدور) يردد داخلها (الانفصال رفاهية لا تجوز لمثلك).

وآخر يكتم ضيقه بعمله الذي عُرِفَ به ولا يستطيع تركه لاتباع شغفه.

وأخرى تكتم نوبة من الإحباط تقذفها بأفكار انتحارية لأنها معروفة بالمزاح ودوام الابتسامة. الابتسامة دور كان مريحًا بالأمس، يضيق اليوم عليها كمشنقة ثانية.

ـ وهناك مساحة أخرى من ألم (الأدوار) حتى وإن لم تضق عليك اليوم.

فيكفي أن الناس ينتظرونها منك كل صباح، وكأنك صرت "ميكنة تصنيع" لأمر ما.

فإن كان دورك (الدعم والتشجيع) أصبحت مطالبًا أن تلعبه على الدوام.

"فأين أنت اليوم من مأساة فلانة" و"أين كنت عندما أحتاجك فلان".

و"أين روحك المشعة وقسمات تفاؤلك؟!"

وإن كان دورك (الإبداع)، أصبح الناس ينتظرون جديدك؛ جديدك لا إنتاجك.

"ينبغي ألا تكرر نفسك، وألا تعزف على ذات الوتر مرتين"!

وتلك مأساة كبرى.

فماذا ستكتب هذا الصباح ولم يزل يسكنك شعورٌ طالما استنفدت الحرف في وصفه، وعن أي شيء ستتحدث، أو عما سترسم، أو ماذا ستصمم بعد رواج منتوجك الأخير والقوم ينتظرون رافعين سماوات التوقع!

وإن كان دورك (حلال العقد)، أصبحت مطالبًا بخلق الحلول كنبيٍّ خارقٍ للقواعد حاملٍ لعصا الإعجاز، فيلقي القوم بين يديك آلامهم ويصرخون بك متعجلين (جِد حلًّا)

كان هذا الدور يلبي لك بالأمس احتياجك للقيمة والأثر، واليوم هو يضيق عليك، وإن لم يضق فقد أصبحت مطالبًا بفعله دومًا دونما مستراح!

هم ليسوا من يغرقون في الطلب، بل يومًا ما نحن من اخترنا الاستمرار في لعب الدور، يومًا ما كانت تلك منطقة الراحة بالنسبة لنا.

اليوم قد صار لزامًا علينا أن نكسر أصنامنا وننخلع عن "أدوارنا" لنكون أنفسنا، ونتحمل تبعات الأمر ممثلةً في شعورنا بالاغتراب، وربما تلقينا لبعض الرفض أو رَدَّات الأفعال المرتبكة تجاه انخلاعنا عن النمط المعتاد منا.

كن أنت... لا دورك.

كن حقيقتك... لا نمطًا اتبعته طويلا.

ولكن فلنتذكر أثناء قيامنا بهذا ألا نسرف في تأويل هذا الاغتراب لنمنح أنفسنا دورًا جديدًا؛ (دور الضحية). فإنما نحن من واصلنا لعب (الدور) ورسمنا أبعاده، ومارسناه دهرًا، بقصد أو بغير قصد، ونحن اليوم نخلعه طوعًا، فلنتحمل صقيع الانخلاع بشجاعة.

إن (الأدوارَ) مُسَكِّناتٌ زائلةٌ، ولا شيء سيريحك سوى حقيقتك .

وإن بعض الألم الناجم عن الإظهار الأمين لحقيقتك والانخلاع من أنماط الأدوار يستحقه السلام القابع في نهاية طريق التحرر و"التحقق من الذات".

والتحقق من الذات والتطابق معها هو المرادف الأكثر بداهة للتعافي.

* * *

٢ـ ومن أشكال الإنكار أيضًا: [**الإلغاء الذهني لوجود الإساءة**]، **عبر الذاكرة الانتقائية**:

حيث ننتقي من طفولتنا الأحداث الجيدة ونزيح مساحات الصدمة وذاكرة الإساءات فقط لتبقى الصفحة بيضاء، فتجد أحدنا لا تزال جراحه تنزف ولكنه يبقى يعلن ويؤكد أنه لم يُجرَح وأن طفولته كانت نِعم الطفولة، وأبويه كانا خير أبوين.. يبقى يضفي على عائلته صورة مثالية ويعلنها حتى يصدقها، وإذ به يتحسس دواخله فيجد الألم والأذى ومشاعر الغضب، ولكن عقله يأبى أن يضيف الجرح إلى صاحبه أو ينسب الإساءة لمن اقترفها، لذا ينسب الخلل لنفسه، ويصبح هو الضحية والمتهم معًا، ويقرر أنه هو المعطوب وأنه هو السبب وأنه من كان يستحق؟!

وأن هذا الألم الذي يحمله هو ابن غير شرعي، يبدو له وكأنه نتاجُ سِفَاح مشاعر لا يجب أن تكون، فيسعى لدفنها وكبتها وإخفائها، ولكن هذه المشاعر ينبغي أن تنسب وتظهر للنور، فالمشاعر طاقة لا يمكن أن تفنى ودَينٌ لا سبيل للتنصل منه. ستسعى دومًا للانكشاف والظهور، أو ببساطة تتخذ شكلًا مغايرًا لشكلها الأول.

فتتخذ المشاعر المكبوتة والمرفوضة شكلَ أعراض جسدية غير مفسرة أحيانًا كترجمة لهذا الكبت الشعوري، وعدم السماح بالتعبير الصحي عنها يجعلها تتنكر في هيئة جسمانية ربما لدى شخص لا يلتفت لصوت مشاعره ولكنه يلتفت لصوت جسمه بما يكفي، وكأن أعراضه الجسدية هي فقط مشاعره تحدثه باللغة التي يفهمها، وكأن جسده يتداعى وينوح رُغمًا عنه على تلك الإساءة التي تعرَّض لها والتي يرفض الاستماع لصوت صراخها، فتجبره على الإنصات لبكائها المتحول لعرض جسدي!

وقد تظهر هذه المشاعر في هيئة اضطراب نفساني عميق أساسه هو هذا الصراع بين القوة الكابتة (محاولة الدفن)، وبين القوة الشعورية الساعية للتعبير (مشاعر الإساءة نفسها)، ما بين قلق غير مفهوم واضطراب الهلع، ونوبات اكتئابية غير مبررة. أو ربما في شكل إيذاءٍ للذات (كالتشريط بآلة حادة، أو نتف الشعر وغيرها) وأحيانًا تظهر هذه المشاعر في هيئة نوبات غضب غير مفهوم، وربما غير متناسب في شدته مع الوقت! وليست تلك النوبات في حقيقتها سوى محاولة لمشاعر الغضب المكبوتة أن تتحرر.. فالكبت يصم هذه المشاعر بكونها غير شرعية، ولا يمنحها الإقرار أو التصديق على وجودها validation، لذا يتخذ المرء منا أي مبرر خارجي ليمنحها تنفيسًا.[1]

وكأن هذه المشاعر المكبوتة (الغضب) لا يُسمح لها بالوجود إلا من خلال مسبب خارجي، فيتصيد أحدنا موقفًا بسيطًا ليمنح الإذن لنفسه بالتعبير عن غضبه، وكأن هذا الموقف البسيط هو (شرعنة) للغضب غير المسموح بوجوده.

تقول إحداهن:

"كان عندي مشكلة كبيرة مع الغضب، أي موقف بسيط يخليني أصرخ وأزعق وأكسر وأدخل في نوبة هستيرية.. كنت بحس إن الغضب بركان موجود جوايا، محتاج بس أي مؤثر خارجي عشان ينفجر، ومفيش حاجة قدرت تساعدني إني أهدي نوبات غضبي لحد ما اتعلمت إني أتكلم عن غضبي القديم، واسمح لنفسي بتحرير الاستياء، وأروي قصتي وأحرر مشاعري وأقبلها وأحترمها، ساعتها نوبات الغضب

(١) راجع عنوان "الطفل الغاضب"

قلت كتير وبدأت تهدى، لأني بقيت بحترم مشاعري زي ما هي ومش بدور على حاجة من برا عشان أدي لمشاعري الإذن إنها تكون... لما اتعلمت أقول لنفسي إن مشاعري مفهومة ومقبولة ومقدرة زي ما هي، وإني أقر نفسي على وجود الشعور ومعتبرهاش ابن غير شرعي لازم أخبيه.. لما مبقتش بحس بالعار من مشاعري مبقتش مشاعري بتغلبني وتوصلني للنوبات دي!"

٣ـ ومن أشكال الإنكار: [التبرير المؤذي]:

وهنا نقطة بالغة الأهمية؛ فإننا حين نتحدث فيما بعد عن التنازل وعن الغفران وعن التسامح سنحاول فهم المؤذي وتفسير ما حدث، وربما يختار بعضنا أن نعذره أحيانًا لنتحرر!

ولكن كيف يمكن أن يكون التبرير للمؤذي علامة من علامات الإنكار:

الإجابة: إن العبرة بالتوقيت... فأولًا التفسير لا يساوي التبرير، وثانيًا فإن التبرير هو إنكار، ومحاولة التفسير المبكر هي نوعٌ من الإنكار!

التبرير والتفسير قبل تحرير الغضب، وقبل وضع الحدود، وقبل رواية القصة، وقبل النوح على الألم، وقبل معايشة حالة الحداد والأسى على ما حدث، هو نوع من الإنكار؛ لأنه حدث مبكرًا أكثر مما ينبغي، لذا فلم يحدث غلق صحي للملف يمنحنا الفرصة للتشافي وإتمام التعافي!

التبرير المبكر يعطل عملية التعافي... ينبغي علينا أن نمر بالمراحل التالية قبل الصفح..

الصفح المبكر ليس سوى انبطاح وإنكار وتعميق للجرح..

الغفران المبكر جريمة في حق الذات.. فالغفران أمر تالٍ لا يأتي إلا

بعد الغضب والأسى، وربما الصدام والصراع وتأكيد الذات ووضع الحدود، وربما بعد المواجهة والمكاشفة..

ربما يكون الغفران هو إكليل الشفاء، ولكن ارتداؤه مبكرًا يشبه بأن يقوم طباخ الملك بارتداء تاج الملك، فلن يمنحه ذلك سلطة البلاد، بل فقط سخريتها.. سيُرى حينها محض مهرج مخبول لا أكثر.

- ولأن الإساءة نظام مغلق فإن العائلة التي تحمل الإساءة تقوم بزرع التبريرات وغرس التسويغات في عقول أبنائها منذ الصغر تخفيفًا للشعور بالذنب والتهديد بأن يومًا ما قد يتعرضون للمساءلة من هذا الطفل ذاته حين يكبر.

"كل ده عشان مصلحتك"

"إنت اللي بتضطرني لكده"

"إنت اللي بتعصبني"

"إنت اللي بتستفزني"

"إنت عايز تتضرب، انت مش بتتعدل غير لما بتتضرب"

"إنت ليك مزاج في كل علقة"

"إنت اللي مُتعِب"

"إنت اللي بتطلع أسوأ ما فيَّا".

يتم تسويغ الإساءة بأحد الأسباب التالية أو غيرها:

١ - **إنها كانت ضرورة تربوية:** فيتم تبرير الضرب بالتأديب أو القسوة بأنها نوع من التأهيل لخشونة الحياة أو تسويغ الصرامة المؤذية بأنها من سبيل غرس الرجولة.

"كنت بقول: الله يرحم بابا، ربَّانا بالحزام والضرب لحد ما خلانا كلنا في أحسن مكان دلوقتي، ولولا قسوته مكنش حد فينا فلح".

"أمي علمتني أستخدم الحمام وأقلع الكافولة عن طريق إنها كانت بتحرقني بالشمعة كل ما أعمل على نفسي، وأنا كبرت وقررت نفس الطريقة مع بنتي لأنها طريقة فعالة جدًّا وبتخلي الطفل يقلع البامبرز في سن مبكرة جدًّا".

٢ـ إن الطفل هو من تسبب فيها بمشاغبته أو بعناده أو بصعوبة مراسه، ولكونه طفلًا مُرهقًا شاق التأديب لا ينفعه سوى الأساليب المتطرفة.

"كبرت وأنا شايف إن أنا السبب في كل اللي جرالي، أنا اللي كنت شقي واستحق كل اللي حصل، لدرجة إني بقيت مش بتعدل غير لما باخد على دماغي، وإن حتى ربنا نفسه بيعاملني كدة، وكأنه كل ما يبقى عاوزني كويس لازم يبتليني ويعاقبني عشان أفوق.. لك أن تتخيل بني آدم ماشي في الحياة شايف إنه لا يستحق غير الألم، وإن الألم هو الشيء الوحيد اللي ممكن يحافظ عليه كويس!".

ـ وهكذا يحاول دومًا الأب المؤذي أو الأم المؤذية أن يصنعا عالمًا افتراضيًّا بديلًا ويشككا في إدراك الناشئ للواقع، ولسان حالهما يقول: "ما تراه وما تشعر به ليس حقيقيًّا، لا وجود للإساءة، لا شيء قد حدث، كل شيء على ما يرام!".

محاولات مضنية لإبقاء الصورة الناصعة "لقد كنا خير أبوين"، بل ربما يمعنان في الأمر عن طريق عقد مقارنات دائمة مع عائلات أشد عطبًا وأكثر إيذاءً.

"انت مشوفتش الآباء بيعملوا إيه.. انت تحمد ربنا ع اللي أنت فيه..

أنا طول عمري بعملك كذا وكذا، وعمري ما حرمتك من حاجة، وعمري ما جبرتك على حاجة رغم إني أقدر".

ـ تلك الرسالة المزدوجة المتناقضة، التي تحمل التضاد البيِّن بين ما يُقال وبين ما يُفعل فعليًّا.. هذان العالمان المتباينان.. عالم الفعل وعالم القول.. عالم الأفعال الممتلئ بالإساءة والألم، وعالم الأقوال الممتلئ بالمثالية ونفي الواقع وإلغاء ما حدث والتعامل وكأنه لم يحدث ولا يحدث!

كل ذلك يُساهم في صناعة (التناقض الشعوري)!

التناقض الشعوري: Ambivalence:

دعنا نُفصِّل فيه الحديث لأنه من محطات التكوين والتعافي المهمة للغاية..

التناقض الشعوري ببساطة هو أن يحمل الإنسان شعورين متناقضين تجاه نفس الشيء أو نفس الشخص أو نفس الموقف.. بمعنى أن يحب ويكره في نفس الوقت، أو يشعر بالغضب والامتنان تجاه نفس الشيء.

وتلك الحالة من الانقسام الداخلي، ووجود الشعورين المتناقضين هي سمة أساسية لكل من تعرض للإساءة، يساهم في صناعتها:

١ـ التناقض بين الفعل والقول: الرسالة المزدوجة التي يرسلها الأب المؤذي والأم المؤذية بين كلامه عن الحب والمصلحة وبين فعله الوحشي وانتهاكه العاطفي لأبنائه.

٢ـ شعور الابن والابنة أنفسهم تجاه والديهم، فحب الوالدين أمر فطري وغريزي وطبيعي تجبل عليه النفوس.. هما أهم الأشخاص

في حياته الأُولى، والتعلق بهما هو أول المشاعر التي تطرأ على القلب الغض متبرعم المشاعر.

هي المشاعر الأُولى التي لا يملك أحد فكاكًا منها.

ثم يتعرض الطفل للإساءة من أبويه، فيبدأ القلق والغضب والألم تجاه نفس الشخص الذي يحبه.. يختلط التعلق بالغضب، واللهفة بالخوف، والحب بالبغض.. يختلط الشعور بالأمان المفترض والمتوقع في قربهما بمشاعر التهديد المصاحبة للإساءة والوحشية والصدمة.

وهكذا يحدث الانقسام الداخلي splitting تدريجيًّا، تتشكل القوتين (القوة المحبة) مقابل (القوة الكارهة).. **طاقة مشاعر تدفعه للقرب، وطاقة مشاعر مناقضة تدفعه للهرب.**

ولم يزل هذا الطفل الناشئ لا يتمكن من استيعاب التناقض، لذا يحدث الصراع الداخلي والاضطراب الأعمق.. ينشأ داخله نوع من القطبية التي تهتز بين الطرفين المتقابلين فيغلب واحدًا على الآخر، وكأن مشاعره أصبحت متعلقة ببندول معلق يتأرجح بين قطبين لا يجتمعان.. بل ينقسم العالم بأسره إلى قطبين وتنقسم معه الذات.. فاليوم أبي يعاملني بشكل جيد؛ إذن أنا جيد good me، أو هو جيد good father، أو العالم جيد good world، والآخرون جيدون good other، ومشاعري جيدة good feeling..

وغدًا يعاملني بشكل سيئ، فهو سيئ bad father، أو أنا سيئ bad me، أو العالم سيئ bad world، أو الآخرون سيئون bad other.. وأنا أكرهه، ولديّ مشاعر سلبية! bad feeling.

وكم هو مرهق هذا التأرجح بين العالمين، وذلك هو ما يشكل حالة

التقلب المزاجي بل **والتقلب في الصورة الذاتية، والتقلب في رؤية العلاقات لدى أولئك الذين يعانون من صدمة الأهل**.. فتجدهم مثلًا يتأرجحون في صورتهم عن ذواتهم.. فيومًا يرى نفسه جيدًا ويستحق، يعرف نفسه وما يريد ويجد ذاته ويتبع شغفه، ويومًا آخر لا يرى نفسه مستحقًّا بل هو شخص سيئ ومتدنٍّ وبلا قيمة وبلا جدارة ولا استحقاق، وربما لا يدري: (من أنا؟)، ولا (ماذا أريد؟)، ولا (إلى أين أذهب؟).

يحدث نوع من **التعويم للصورة الذاتية**، تتقلب وتتقلب معها الحالة المزاجية والشعورية، ولنا أن نتصور هذا الألم واللاتوقع والشعور باللايقين والتمزق وتبعثر الثبات الداخلي والاتزان النفسي!

وتجد مثلًا تأرجح **في التوجه ناحية الأبوين**؛ فيومًا يرى نفسه مقصِّرًا في حقهم، وأنهم جيدون بما يكفي، وأن كل شيء على ما يرام، بل قد يرفعهم لدرجة التقديس والملائكية.

ويومًا آخر يراهم سيئين وبلا قيمة ولم يفعلا شيئًا واحدًا يستحق التقدير، وأنهما مصدر الشرور وسبب الآلام جميعها والمسؤول الأوحد عن اضطراباته وخطاياه أيضًا!

ويستتبع ذلك تقلبًا **في رؤية الآخر**، فرؤيتنا للآخر تستمد من (الآخر الأول) الذي عرفناه في حياتنا (الأب والأم)، فنستمد من علاقتنا بهم تصوراتنا عن الآخرين.. فيومًا يرى صديقه أو شريك حياته شخصًا مثاليًّا أو تعويضًا ربَّانيًّا على كل الألم، وأنه أكثر من يفهمه ويستوعبه في (رؤية مثالية) Idealization، ويومًا آخر - وربما مع أقرب خطأ منه- يراه شخصًا شيطانيًّا قد انكشف لتوِّه على حقيقته، ومنحه الخذلان الأعظم، ولا يستحق محبته، وكل ما بينهما كان كذبًا وخداعًا،

ولا شيء ذو قيمة هنا (نزع القيمة) Devaluation، وهكذا تتأرجح الذات وتتأرجح العلاقات وتتأرجح التصورات.

ومن الانقسامات التي تطالها الإساءة انقسام التصور حول الناس عمومًا، وكثير ممن تعرضوا للإساءة يتأرجحون بين الشعور بالتهديد في العالم (الناس إما حمقي أو أوغاد ينبغي الحذر منهم)، مقابل الاتجاه المقابل وهو الانخراط في الثقة في الناس ومنحهم صبغة مثالية (الناس جيدون دومًا ومبرؤون على الدوام)، وهكذا العالم يتأرجح في نظرهم بين صورة مثالية ناعمة بيضاء عن جمال الحياة وعدالتها وغائيتها، وبين عدمية اكتئابية مفرطة التشاؤم..

بل وهكذا يتأرجح الله (لدى المؤمنين منهم)! بين صورة مثالية رائعة منزهة ومحببة ودافئة حتى تصل به إلى الانعزال عن العالم في صورة شديدة التجريد والانفصال، أو يُرى كسبب الشرور، إله وحشي أقرب للصورة الشيطانية أو الغضب الأسطوري!

لا شيء ثابت، لا شيء يمكن الارتكان عليه أو الاستناد إليه، كل شيء معرض للتقلب والتأرجح والاهتزاز..

تصور الذات، تصور العالم، تصور الآخر، تصور العلاقات، تصور الله!

وتلك هي أعمق خيبات الإساءة وخساراتها، ذلك هو ما تنحته في أعمق بقعة من نفوسنا، وذلك هو ما يبقينا في حالة التمزق الداخلي ويحرمنا من السلام والسكينة.

ولا شيء ينقذنا هنا سوى التعافي.. حين يمكننا التعافي من رأب الصدع الداخلي بين المشاعر المتناقضة فنقبلها معًا، ونوقف حركة

البندول المتأرجح بين الأقطاب، ويتم مزج الأب الجيد والأب السيئ في الأب، والشعور السلبي والشعور الإيجابي تجاهه واحتوائهما معًا، وحينها تلتئم الذات المنقسمة على نفسها بين الدونية والرضا، فيصبح (أنا جيد) ممتزجًا مع (أنا السيئ) لأكون (أنا) فقط، ويصبح (الآخر المثالي) ممتزجًا مع (الآخر الشرير) ليكون (الآخر) فقط.

الإساءة تمزق العالم والداخل والتصورات، والتعافي يعيد الالتئام من الداخل للخارج.

* * *

٤ـ ومن أشكال التبرير الإنكاري وتسويغات الإساءة أن يتم **استغلال بعض النجاحات التي تم تحقيقها ويتم ربطها بالإساءة كارتباط سببي،** وكأنها لم تكن لتتحقق إلا عبر الإساءات، وكأنه لا يحق لمن وقع عليه الإساءة أن يتألم أو يتوجع أو يرفض آثار تلك الوحشية البدنية أو الانتهاك النفسي ما دام قد وصل في النهاية لأن يكون طبيبًا أو مهندسًا أو شخصية مجتمعية ذات مكانة.

وبالأخص أن كثيرًا من الإساءات يتعلق بمنطلق الرغبة في التقويم التربوي ومحاولة شائهة لصناعة شخص سليم أخلاقيًّا، أو يحمل [معايير الأدب الاجتماعي]، أو لحثِّه على التركيز على دراسته أو تحفيزه للتحصيل والإنجاز والتفوق.

وهنا تحدث الخديعة؛ فيتم ربط نتائج الشخص المتعرض للإساءة وإنجازاته في الحياة وكأن سببها الإساءة نفسها، ويتم إنشاء علاقة (سببية وهمية) بين طريقة التربية المتوحشة وبين تلك المنجزات.

والحقيقة تقول: إنه ليس بالضرورة إذا تعاقب حدثان أن بينهما علاقة سبب ونتيجة، فربما فقط اقترنَا مصادفةً أو حدثا بنوعٍ من (التزامن) لا (السببية).

والدليل هو كل الحالات الأخرى التي تم استخدام هذه الأساليب المخبولة في التربية من الضرب والسب والمقارنات، ولكنها لم تؤدِّ في النهاية لتفوق أو لتميز، بل أودت بالشخص للاضطراب والتمزق والفشل، أو الإدمان أو التحول للجريمة!

ليس كل "متزامنين" أو متعاقبيْن هما بالضرورة بينهما علاقة سببية، ولكنها خديعة الإنكار وتشويه الإساءة للواقع ولإدراكاتنا.

قد نجد هذا التشوُّه المعرفي والإدراكي بربط الإساءة بالنجاح ربما لدى الوالدين، وأحيانًا لدى الشخص نفسه؛ فيبرِّر لها ويؤوِّل ألمه ويخففه عن ذاته بتحويله لسبب لازم وضرورة قدرية وحتمية لحصوله على ما هو فيه اليوم.

يقول الأب: ***"لولا إني ربيته بالحزام والحديد والنار وكنت بربطه في السرير بالأيام عشان يذاكر مكنش فلح"***.

ويقول الابن: **"الله يرحمك يا بابا، كان بيقسى عليا عشان مصلحتي.. ياما كان الضرب بيعلم في جسمي، وياما اتكسرت واتجبست على إيده، بس لولاه مكنتش حبقى ناجح في حياتي ولا أوصل إني أبقى راجل محترم والناس تقولي يا باشمهندس.. ودلوقتي لما كبرت وخلفت عرفت إنه كان صح.. وإني لازم أكرر ده مع عيالي وحتى لو زعلوا مني دلوقتي حيشكروني بعدين!!"**.

* يقول معترض: "ولكن هل يمكننا أن ننكر أن الإساءة فعلًا يمكن

أن تكون عاملًا من عوامل دعم تحقيق النجاح لدى الأشخاص؟".

ولكي نجيب على هذا السؤال: دعنا نكون أكثر وضوحًا حين نقول: إن النجاحات الناجمة عن الإساءة لن تحقق إشباعًا وإن حققت إنجازًا!

فالإساءة تخلق في الشخص الخوف، والخوف قد يكون دافعًا بلا شك للعمل والسلوك، ولا عجب أن نجد من يمارس الشعائر الدينية انطلاقًا من الخوف، ومن يذاكر انطلاقًا من الخوف، ومن يصمت ويلتزم بأبجديات المشيئة الأبوية فقط انطلاقًا من الخوف!

الخوف قد يتحول إلى مُحركٍ أو يتنكر في هيئة دافع، ولكنه دافع سطحي للغاية لا يمكن أن يصل لعمق التكوين النفسي لأصحابه، لذا قلَّما يبقى ما استند على الخوف، ونادرًا ما يحقق الإشباع ما وصلنا إليه بتحريكات الفزع والتهديد والترهيب!

وإن ما ينشئه الخوف فينا ليس الدافعية للإنجاز أو تحقيق الذات، إنها (قهر الأداء وهوس النجاح).. يتحول الإنجاز والأداء الدراسي أو المجتمعي إلى حالة قهرية يشعر الفرد منا بخوف شديد في حالة توقفها وخواء داخلي قاتم حين لا يجد نفسه مُنجزًا أو ناجحًا.. يحيا في الحياة على هيئة (مؤدٍّ)، مُطالَب دومًا بالتحقيق والتحسين وتقديم أفضل العروض.

وهو هنا لا يبحث عن السعادة ولا يسعى نحو ما تقدمه له تلك الإنجازات من إشباع وشعور بالامتلاء أو تحقيق الذات، إنها فقط هو يهرب -من خلالها- من حالة دائمة من الألم والخوف والخواء إذا توقف عنها.

الأمر أشبه بمدمن للأداء والإنجاز لم تعد تَهُمُّهُ اللذة المترتبة على

المادة الإدمانية قَدر ما يَهُمُّهُ الهرب من الألم الذي يطلُّ عليه في غيابها.. يصبح الإنجاز والأداء نوعًا من المُخدر الذي يستخدمه لتسكين وجع شعوره بانعدام القيمة وعدم الاستحقاق.

فالفرق بين النجاح الحقيقي والنجاح القهري هو حالة الفرد في غيابه!

ففي حالة النجاح الحقيقي يشعر الفرد في الأصل بأنه مخلوق قيِّم ومستحق وجدير، يشعر بالراحة مع نفسه وبقدر معقول من الاستمتاع بالحياة، وإذا جاء هذا النجاح فهو يمنحه اللذة والسعادة ومزيد من الامتلاء والإشباع.

أما في حالة النجاح القهري وهوس الأداء الناجم عند المتعرضين للإساءات فإن في الأصل يشعر الفرد بأنه غير قيِّم، وبأنه لا يستحق، وبأنه بلا قيمة بل بغيض وسيئ ومنفر.. فيسعى لاستمداد قيمته عبر أدائه الحياتي وإنجازاته ونجاحاته لعله يخفف شعوره بالدونية وانعدام القيمة.

لذا ما يفعله النجاح حينها لا أن يمنحه اللذة والسعادة، بل أن يخفف مشاعر عدم الراحة والانزعاج التي لديه في العادة، وأيًّا ما كانت اللذة التي ستمنحه إياها النجاحات فهي عابرة ومؤقتة ثم يعود الألم والخوف والخواء ومشاعر عدم الاستحقاق المعتادة لتطل على المشهد، فيسعى نحو جرعة جديدة من النجاح!

فإذا حقق بعض النجاح غير المُشبع خلال تلك الحلقة المفرغة من الألم والتسكين؛ هل يمكننا أن نعد هذا إنجازًا تشرف به التربية المسيئة أو أن نعد ألقابه وجوائزه ومكاسبه مفاخرَ ننسبها للإساءة لنبرر لها؟!

الإساءة تحولنا لنكون مهووسين (بالفعل) غير محتملين (للوجود)، تتعلق القيمة لدينا (بالأداء)!

بين الوجود والفعل

- يقول باسكال (معظم شرور العالم تنشأ من عدم قدرة الرجل على البقاء ساكنًا في غرفة)

وفعلًا؛ كثير من الشرور تنشأ من هذا الأمر، (عدم قدرتنا ألا نفعل شيئًا)!

قد أصبحنا نخلط بين (الوجود) و(الفعل) رغم كونهما مساحتين مغايرتين تمامًا، قد يتقاطعان كثيرًا لكن ليس بالضرورة أن يتطابقا دومًا

Being and Doing

أصبحنا نتخيل أنه لا بد أن نُمضي الوقت نفعل شيئًا ما، أو ننجز شيئًا!!

وكأن وجودنا يقتضي الفعل والأداء والإنجاز وتحقيق شيء ما!

أصبحنا نستمد قيمتنا الذاتية من (الأداء)، ونرى الوجود وكأنه منحة مرهونة بالفعل والإنجاز. فمن لا يصنع شيئًا فكأنه لا يوجد.

وأصبح التوقف عن الفعل نوعًا من الركود، أو الموت!

لذا لم تعد الوحدة المحضة مريحة لنا.

نعم، قد نختلي بأنفسنا، ولكن لنقرأ، أو لنكتب، أو لنشاهد، أو لنجتر الماضي، أو لنهرب بالتفكير.

ولكن ليس فقط لنوجد!

لا يمكننا أن نتحمل الخلوة المحضة، والسكون.

يقول أحدنا:

"قبل نومي كل مساء، أسحب كتابًا ما، أقرأ به حتى يغلبني النوم!

هل أخشى بشكل أن أواجه ذاتي لبعض الوقت، وأمنحها فضلًا من الزمن لاستمع إليها منصتًا لكل ما تحب أن تقوله لي!

فإن وجدت مللًا من القراءة، أقوم بتشغيل (فيلم) ما، أو أفتح التلفاز، أو أكتب قليلًا، أو ربما ألعب لعبة ما على هاتفي.

شيء ما لا بد أن يلهيني عن (اللاشيء)، تلك الحالة التي لا أحتملها، ولا أكاد أسمح لنفسي بها، وإن سمحت بها أحيانًا ألوم نفسي كثيرًا بعدها على الوقت المهدور!

وأنا أتناول طعامي لا بد أن يكون شيء ما في الخلفية؛ فيلم/ محادثة/ كتاب مسموع/ مسلسل.

لا يمكنني أن أتخيل أنه يمكن فقط أن أجلس لاستمتع بالطعام ولا شيء أكثر.

وانا أقود سيارتي لا بد أن يكون هناك صوتٌ ما بالخلفية؛ محاضرة، أو موسيقى، أو ربما أجري اتصالًا مؤجلًا!

لا يمكنني أن أجلس فقط ممارسًا محض الوجود، حاضرًا بكليتي في الطريق!

صوتٌ صارم يمر بذهني (لا بد من فائدة ما!)

(لا بد أن نفعل شيئًا)

(ينبغي أن يمتلئ الوقت بأمر ما!)"

إن جزءًا كبيرًا من تعثراتنا ينبع من هنا؛ من عدم قدرتنا على الاستمتاع بصحبة أنفسنا وصحبة الوجود المحض المجرد من قهر الإنجاز، وتلك اللحظات الصامتة الساكنة من اللافعل.

أن نتحرر للحظات من احتياجنا القهري للفعل، وللإنجاز!

فالفعل يلهينا عن الوجود العاري؛ الوجود في صورته الأشد اختزالًا؛ الوجود الذي لا يقبل القسمة أو التحليل أو الاختصار أو الاختزال كعدد أولي صارم.

وحالة "اللافعل" تعري هذا الوجود الإنساني.

والوجود الانساني المحض ينطوي على نوع من القلق، ومن التساؤل، ومن الحيرة... من الغثيان!

(من أنا؟!) (أين نذهب؟) (لماذا؟!) (ما المعنى من كل هذا؟!)

بل إن الوجود المحض دون فعل يجعلنا نعيد تقييم الوجود الممزوج بالفعل، فنتساءل (لماذا نفعل ما نفعله؟!) (ما الجدوى!)

إننا نتلاهى بالفعل لئلا نكف عن الفعل فنضع الفعل نفسه موضع التساؤل والتقييم!

وبالفعل فإن كل شيء يتغير، حين نبدأ في التصالح مع الوجود المحض، الوجود العاري من هوس النجاح.

حين نتصالح مع القلق الذي تنطوي عليه الخلوة الساكنة واليقظة والحضور في اللحظة Mindfulness

حين نتصالح مع الامتعاض والغثيان والارتباك الذي تفتحه لنا تلك الخلوة، فعما قليل يطل السلام بنفس الطريقة من ذات البوابة!

إن (الوجود المحض) واليقظة في اللحظة الحاضرة، قد يحوي كل الربكة والتساؤل والشك، ولكنه يحمل أجوبته مطوية لمن يتمكن من الانتظار بما يكفي ليتصاعد الجواب!

ـ الوجود المحض دون الفعل قد يحوي الغثيان ولكنه يحمل السلام بالمحطة التالية فقط لمن لم يسارع بالقفز هربًا نحو الفعل!

نعم إننا نحتاج المشاركة والاندماج في الفعل ومخالطة الناس، ونحتاج أن ننجرف بتيار الحياة السلوكي.

ولكننا أيضًا نحتاج بنفس القدر للحظات السكون، والخلوة، وإيقاف الفعل والتماس مع الوجود العاري، والسماح للحظة الحاضرة بكل ما فيها أن تخترقنا.

نحتاج أن نتحمل الصحبة الصامتة لأنفسنا!

بل إن إحدى علامات العلاقة الصحية هي تلك اللحظات التي يتمكن فيها الشريكان من الجلوس صامتين متجاورين دون أن يحتاجا لما يكسر الصمت.

محض الوجود المتجاور بينهما يحمل لذته.

تلك من أمارات صدق المحبة؛ ذلك الصمت الناطق؛ الوجود الذي لا يضطر للهرب نحو الفعل والتلاهي بالحديث.

وتلك أيضًا من علامات العلاقة الصحية مع الذات؛ القدرة على ممارسة الصمت الناطق، والقدرة على تحمل الوجود دون الفعل.

ربما لهذا تخيرت كافة الأديان نوعًا من الصلوات والتأملات والشعائر والممارسات التي قد لا تحمل معنى في ذاتها، ولا تؤدي حركاتها لغاية مخصوصة، ولكنها تستوجب اليقظة مع الذات، والحضور الخاشع المنتبه.

تلك اللحظات هي ما تمنحنا الإفاقة وتدخلنا لطبقات أعلى من الوعي والسلام والصحة النفسية.

إن بعض المتعرضين للإساءات والناجين منها لا يستطيعون حقًّا أن يبقوا هكذا لبعض الوقت في حالة من الوجود المحض.. لا يمكنهم الاستمتاع بصحبة أنفسهم لبعض الوقت، لا يستطيعون تحمل الراحة.. لا يستطيعون التقاط أنفاسهم إنما يَعمدون للفعل والأداء والإنجاز؛ لأنهم دونه وكأنهم يتوقفون عن الوجود.. يصبحون بلا قيمة.

ولكن إلى أي مدى يمكنهم الاستمرار، وفي أي نقطة سيتحتم عليهم الانهيار والتعب فلا يستطيعون إنجاز المزيد.. تنفد طاقتهم، وحين تنفد ويعانقون الفشل يتعرى شعورهم بانعدام القيمة الأصيل، وغالبًا تلك هي اللحظة التي يتوقفون فيها عن الاحتمال ويصرفون طلبًا للمساعدة وتستدعي صرختهم تلك كامل صرخاتهم المكبوتة داخلهم من الإساءة!

يقول أحدنا:

"فضلت لحد الثانوية العامة من الأوائل. كانت فترة المدرسة بالنسبة لي أشبه بمعسكر تدريب أو مصنع إعداد، وكأني كنت شاحن طاقتي كلها لحد الوصول لكلية من كليات القمة، ولكن الغريب إني لما دخلت كلية الصيدلة وكان من المتوقع إني أكمل على نفس المنوال وأبقى من الأوائل فيها.. لقيت نفسي مش قادر.

نفدت طاقتي كلها، مبقتش حتى قادر إني أنجح بتقدير مقبول.

حصلت لي حالة من التوقف والشلل والعجز مبقتش قادر أخرج منها لدرجة حيرتني وحيرت اللي حواليا: إزاي شخص متفوق زيي يتحول للشخص الفاشل أو الموكوس ده (على رأي أبويا)".

المرحلة الثانية: الغضب

"أولئك البالغون الذين كانوا يومًا ما أبناءً لآباءٍ مؤذيين، سيجدون صعوبة بالغة في التعامل مع الغضب، لأنهم قد نشأوا في عائلات لم يكن مسموحًا فيها بالتعبير عن المشاعر. والغضب كان شيئًا يحمل الأبوان فقط امتياز إظهاره، غير مسموح لسواهم"

سوزان فوروارد

في تلك المرحلة قد سقطت المبررات وزالت حجب الإنكار، وأصبحت الإساءة واضحة والقصة بيِّنة التفاصيل وتجلّى ما حدث.

"لقد تمت الإساءة إلينا، وتلك الإساءة قد صنعت شروخًا مؤلمة، بل وأنماطًا مَرضية استخدمناها لحماية ذواتنا".

لقد شوَّهنا شخص ما ونحتت الإساءة ملامحنا النفسية!

يخرج الطفل الغاضب فينا ويطفو الغضب على السطح ولكن اليوم يتوجه غضبه ناحية المصدر الحقيقي.

نتحير حينها، لماذا أصبحنا متهيجين فجأة، سريعي التوتر، شديدي الانفعال، ننفجر بشدة في أي لحظة، حين تتغير معاملاتنا مع أصحاب

الإساءة، لا نعود قادرين على التعامل القديم، نجد أنفسنا وكأننا أصبحنا نتصيَّد للوالدين، نتذمَّر وننفعل، وتتوتر علاقتنا بهم بشدة حينها!

لا نعود قادرين على النفاق الاجتماعي أو تمثيل الابتسامة، والأهم: لا نعود قادرين على القيام بدور الأبناء المطواعين، أو ابتلاع فكرة "بر الوالدين".

وهنا منعطف شديد الخطورة أحتاج إيضاحه، وأؤكد هنا أنني لا أتحدث عن فكرة دينية ـ وحاشا أن أُسفِّه من مطلوب أو مفروض في شريعة ما أو ديانة ما أو أخرى ـ، وإنما هنا أتحدث عن حالة مخصوصة، وعن عملية من التعافي والالتئام.. فالضرورات تبيح المحظورات، والضرورات تُقَدَّر بقدرها.

لذا فمناقشتنا التالية تتعلق بحماية المتعافي من الإساءة، لا عموم العلاقة بين الوالدين والأبناء، بل بتلك المرحلة بالذات من التعافي، المرحلة الحتمية واللازمة لحصول ما بعدها؛ وهي مرحلة الغضب.

إننا هنا لا نعرض رأيًا شرعيًّا مطلقًا.

ـ إن تلك الحالة التي تعتري الناجين من الغضب وعدم القدرة على الغفران وحضور ذكريات الإساءة ثانية وتحميل الأهل مسؤولية الشتات والألم والتمزق الداخلي هي حالة طبيعية للغاية.

ـ إن التعافي كالمخاض لا بد أن يحمل مرحلة من الألم العنيف، وصب السخط والإقصاء.

ـ إن ما تمر به طبيعي واحتياجك للتنفيس عن غضبك والإفراج عن ألمك مفهوم تمامًا.. وعدم قدرتك على الانصياع لدعوات البر والمطاوعة مقدر تمامًا.. لا بأس؛ لا حاجة لك لئن تمتلئ بالذنب لأنك

لا تستطيع مواصلة الملاطفة وحسن المعاملة في هذه الفترة.. لا حاجة لك لأن تمتلئ بالخزي لكونك غير قادر على تلبية نداء البر.. لست مطالبًا بالتواصل العميق الآن، دع التعافي يتَّخذ مساره، وامنح الجرح فرصة للالتئام.. لا بأس؛ لا تجبر نفسك على ارتداء قناع جديد أو تجديد هذا القناع البالي للابن المطواع أو للابنة البارة.. لستَ مطالبًا بمثل ذلك، الإساءة تجبُّ اضطرارات البر، وسوء المعاملة الأول يحجب إجبارات حسن المعاملة الأخير!

لقد أُسيئت معاملتك، لذا لستَ مطالبًا في هذه المرحلة بإجبار ذاتك عن التغافل عن ألمك وارتداء ما يليق بهم من بسمة نفاقية.

* أحيانًا قد يضطر بعضنا في هذه المرحلة للصدام وإفراغ مكنوناته، ومواجهة المسيء بجرائمه وحثِّه على الاعتراف بها أو على الأقل كسرًا لتوهمه بحسن العمل أو توضيحًا لحقيقة تصوره المغاير للحقيقة.

* وأحيانًا قد يحتاج بعضنا لهدنة لبعض الوقت، أو لقطع التواصل، قد يحتاج البعض للانفصال.. لترك المنزل.. للانسحاب قليلًا.. قد يحتاج البعض لإبداء حنقه والتعبير عن غضبه وإعلان استيائه.

* وقد يحتاج البعض إلى الصمت.. إلى التجاهل.. إلى خطوات للخلف عن هذه العلاقة ليمنح نفسه فرصة كافية للنوح.

أيًا كان ما سنحتاجه في هذه المرحلة فهي ضرورية ومقبولة ومقدرة ومتناسبة مع ما تعرضنا له!

لا بأس.. اطمئن؛ اربت على مخاوفك التي تخبرك أنهم حاملو توكيل الرب على الأرض.. اطمئن؛ لن تقذفك الحياة بعقوبة؛ فقط لأنك تتعافى! فأنت تحتاج بعض الوقت لتلملم ذاتك بعيدًا عن مزيد من الإيذاء أو الإنكار والتلون.

إن الله يعلم، والقدر يستوعب، وكل من سيطلع على تفصيلات ما مررت به سيدرك أن لك مطلق الحق في تلك الهُدنة الغاضبة.

لا بأس أن تتوقف الحياة قليلًا لتبكي على فقدك وخساراتك وما نُهِبَ منك يومًا..

لا بأس أن تنوح وتتأوَّه لتسمح للجرح بتمام الالتئام..

- إن إحدى أهم المحطات في التعافي من الإساءات هو أن تدرك أنك لست ذات الطفل الخائف الذي يتم تهديده بالعقوبة أو يُستخدم معه سوط (العقوق) ومزايدات البر والتهديد بالحرمان من رضا الله!

لم تَعُدْ ذلك الطفل الذي يمكن أَسرُه عبر إيهامه أنه إن لم يتجرع الإساءة راضيًا ثم يبتسم شاكرًا فقد يُحرم الجنة والنجاح والتوفيق، وستجلب غضب السماء ولعنات الأقدار!

لم تَعُدْ ذلك الطفل الذي يمكن أن تخترقه ألاعيب الابتزاز العاطفي الرخيص والتخويف: (حموت غضبان عليك!).. كل تلك المعتقدات تحتاج أن تجازف بالتخلي عنها، وكل تلك السُّبل التي مُورِست عليك لئلَّا تصرخ (لا) رافضًا الإساءة؛ لم تَعُدْ ممكنة التسويغ!

نعم؛ لا يزال قلبك يرتجف، ولم تزل تصدقها أحيانًا بنفس عقلية الطفل الخائف، ولكنك اليوم تجرؤ على النظر نحوها، وتشاهد حجمها الحقيقي، وكيف يتم استغلال الحق لتسويغ الباطل، والاصطياد في المياه العكرة بطُعم الدين!

* هناك قصة توضح معتقدات الإساءة، تتحدث عن فيل صغير وليد ابتاعه رجل يملك سيركًا ثم ربطه بوتد خشبي صغير، فأخذ الفيل الصغير يشد الحبل ويقاوم ويتشنج في البدايات ولكنه كان وليدًا صغير البنية وكان الوتد أقوى منه.

حتى استسلم الفيل الصغير واعتقد أن (الوتد أقوى من رفضه)، ثم تمر الأيام والسنوات ويكبر الفيل كثيرًا ويصير حجمه أكبر عشرات المرات من حجمه كوليد، ويفوق حجمه قوة الوتد كثيرًا.

ولكن لم يزل حارس السيرك يقيد الفيل الضخم في نفس الوتد الصغير! لماذا؟ لأن الفيل ببساطة لا يجرؤ الآن على اختبار الوتد! لا يزال الفيل يظن الوتد أقوى من رفضه، لا يزال يظن نفسه ذات الفيل الصغير الوليد العاجز.. لم يجرب الفيل أن يجذب الحبل ولو لمرة واحدة بعدما كبر ونضج ليختبر قوته الحقيقية، ليعلم أن ما يقيِّده إنما هو داخل ذهنه فقط! وأن شعوره بالعجز إنما هي جرثومة وحيلة تم زراعتها داخله في مواقيت ضعفه، وأنه لو جرب ورفض وسحب قدمه من مستنقع المعتقد القديم الذي يقيِّده لتبيَّن له وَهانته وضعف قيده وسهولة الفرار.

ولكن هل يجرؤ الفيل أن يجرب رغم أنه لم يزل محتلًّا بالخوف والعجز القديم؟!

التعافي للشجعان؛ والشجاعة ليست في عدم الخوف، وإنما في اتخاذ القرار وفِعل الفعل رغم الخوف.. أن تَقدم على الأمر ورجلاك ترتعشان وقلبك يرتعد ولكنك تفعلها.

المرحلة الثالثة والرابعة..
وضع الحدود واستعادة الذات

"لا تُضيّع عمرك لتثبت لهم أنك ناجح، أخبرهم أنك فاشل وسيصدقونك فورًا، ثم عش حياتك على طريقتك وبأسلوبك، هذا هو النجاح الحقيقي.

جاك نيكلسون

إن ذلك الغضب المتحرر داخلنا هو ضرورة لكي يدلف كلٌّ منا نحو الخطوة الثالثة.. لا ينبغي أن نخشى الغضب أو نستقذره؛ فإن أحد الآثار المترتبة على الإساءة هي الخوف مِن المشاعر وتجنُّبها.

كانت مشاعرنا تعتبر نقصًا ودنسًا: "بطل عياط".. "بطلي دراما".. "كفاية كآبة".. "متخفش.. خليك راجل"، لذا كبرنا ونحن نظن أن المشاعر نقص والسماح بوجودها ضعف ومخاطرة! وأن وجود المشاعر ينبغي أن يتم وأدُه في البداية قبل أن يتحول إلى كارثة، قبل أن تغمرنا المشاعر ولا نستطيع التحكم بها.

لذا كنا نهرب من الغضب، ونكتم الحزن، ونخشى القلق، فلم تكن

مشاعرنا إلا لتتضاعف قسوتها حين نضيف إليها الرفض.. فأكون حزينًا وأحزن لكوني حزينًا، فأحمل حزنًا مركبًا، ويصيبني القلق فأقلق أكثر لكوني أشعر بالقلق، وما الذي يمكن أن يؤدِّي إليه قلقي، وكيف يمكن أن ينتهي، فتتضاعف شدته. وأكون غاضبًا لرفضي ما حدث، ثم أضيف للأمر رفضي لكوني غاضبًا فيزداد غضبي ويتركب: غضب مما حدث، مضافًا إليه غضبي من ذاتي لأني غاضب!

لذا فقد علمتنا تجاربنا أن **قَبول المشاعر هو الخطوة الأولى نحو عبورها بأريحية** ومفتاح التعامل معها وإدارتها، وأن رفضها يورِّطنا أكثر ويغمرنا بالمزيد، ويؤدِّي لعدم القدرة على الإدارة.

لذا فلتترك العَنان لمرحلتك الحالية من التعافي.. لا تحاول الإسراع من محطة نحو التي تليها، ولا تدفع نفسك دفعًا نحو نهب حق المرحلة في الوجود.

- التعافي عملية عفوية لا يمكننا الإسراع منها سوى ببعض القَبول لما هو قائم فعليًّا والتصالح مع ما حدث.

لذا فإنْ أخذ الغضب منك مأخذه ستجده يعمد إلى فعلين: فعل داخلي، وفعل خارجي.. فعل يتعلق بالذات ويمثل مرحلة (استعادة الذات)، وفعل يتعلق بالخارج ويمثل مرحلة (وضع الحدود).

وقد تحدث هاتان المرحلتان بالتوازي أو بالتعاقب، وقد تسبق إحداهن الأخرى أو يتبادلا الأدوار.. ومساحة كبرى من هذا الكتاب تتعلق باستعادة الذات عبر كشف الأنماط التي علقت بنا من الإساءة، واكتشاف الحقيقة القاسية التي تخبرنا أن الإساءة قد تجذَّرت داخلنا وأصبحت أشبه بلغة نفسية نتحدث بها، وأن ما كرهناه طويلًا قد علقت بنا آثاره،

وأن هناك جزءًا منا نحن قد تمرد علينا ولم يزل يتمسك بذلك النظام المغلق للإساءة وقواعده، ولم يزل يدفعنا لتكرار المأساة والحصول على المزيد من ذات الألم الذي اعتدناه بشكل لا واعي.

لذا أفردت مساحة طويلة للحديث عن تلك الأنماط وتأثيرات الإساءة علينا، وذلك هو عصب التعافي والمساحة الأكبر من العمل التي نحتاج للتركيز فيها.

- في تلك المرحلة (استعادة الذات) نبدأ في التركيز على الحل لا على المشكلة، وفي أن نحيا داخل الإجابة لا السؤال.. في أن نتحمل مسؤوليتنا عن تعافينا لا أن نكتفي بالشكوى وإلقاء مسؤولية المرض على من ساهموا في تكوينه.

وتوازيها المرحلة الأخرى (وضع الحدود)، وفي تلك المرحلة نبدأ في التركيز على (الأمان الشخصي والنفسي).. أثناء التعرض للشخص المؤذي.. فأهم ما ينبغي علينا فعله الآن هو منع التعرض للمزيد من الإساءات، وإغلاق بوابات السماح له بانتهاكنا ثانية.

فالمؤذي هو المؤذي سيبقى يمارس ألاعيبه وانتهاكاته وابتزازه العاطفي، وربما يبدأ في ممارسة دور الضحية وإلقاء الذنب علينا وإعادة مشاعر الخزي نحونا.

وسيبقى **المؤذي منطقة عجز**، فقد نجد أنفسنا نتحلَّى بالقوة والثبات أمام الجميع، وربما نتمكن مع الوقت من تحمل النقد والصراعات والتعايش مع خذلان التوقعات من الآخرين إلا في تلك المساحة الشائكة.. مساحة الوالدين، يبقى لهما تأثيرٌ ضخم علينا وسطوة استثنائية على نفوسنا.

نعترف بذلك الواقع الطبيعي ولا بأس، فأنت لست ضعيفًا حين

ترتبك هناك أمامهما، ولست أسيرًا لهما حين لا تزال تفاعلاتك مع أيٍّ منهما كفيلة بالغوص لتلك الدرجة وذلك العمق من التأثير عليك، ولن يحميك عن مثل تلك الربكة ومن التعرض للمزيد من الإيذاء إلا وضع الحدود معهما بكل وضوح وصرامة رقيقة.

ـ كم نحلم بيوم يُصبح الإنسان منا حرًّا مسؤولًا عن ذاته وخياراته، لا مملوكًا نسبيًّا لأحد، ولا مشروعًا لاستكمال حياة منقوصة لأبيه، أو تفريغًا لإحباطات أحلامٍ لم تكتمل لأمه، أو تصديرًا لخيبة أمل أسرةٍ لم تحقق طموحها يومًا

كم نتمنى قريبًا سقوط (الولاية النفسية) للأهل، و(الوصاية) المتقنعة بقناع (الرعاية) والمتدرعة وهمًا بدروع (المسؤولية)، والمتترسة كذبًا بحصن (التكليف السماوي).

كم نتمنى أن تتوقف الـمُطالبة بأن تتحول حياتنا لمجرد تعويض تكميلي أو مشروع لتحصيل "مواصفات قياسية" لا تحقيقٍ لكينونتنا الفردية!

* * *

ولن نخوض في الحدود كثيرًا (لأنه ربما نفيض في الحديث عن الحدود في كتابٍ آخر)، ولكننا سنعرض لبعض الحدود وبعض الأمور المتعلقة بها:

١ـ من حقك أن تقول (لا)، هذا الأمر لا يناسبني.. فإن رفض طلب ما لا يناسبك ليس عقوقًا ولا انتقامًا في العادة، فكيف في حالة النجاة من الإيذاء والتعافي من الإساءة؟!

أنت لست مطالبًا بالطاعة المطلقة الدائمة، والبر في أصله مساحة مغايرة للطاعة، فأنا يمكنني أن أرفض لك طلبًا وأبقى بك بارًّا، ويمكنني أن أقبل تنفيذ طلبك بعنف وازدراء وهجوم وأصبح أبعد ما أكون عن البر في حقك.. ذلك في الحالات العادية؛ فما بالك بضرورات التعافي، وظروف التعامل مع أب مؤذٍ أو أمٍ مريضة أو عنيفة ـ لفظيًّا أو شعوريًّا ـ.

٢ـ حياتك ملكُك، أنت من يحدد مساحات الناس فيها!

ويبدأ الألم حين نكف عن أن نكون (الفاعل) في حياتنا ونتحول إلى (مفعول به).. مجرد مستقبل لأفعالهم بنا.

يأتي الألم ويتجدد حين تتحول حياتنا ووجودنا إلى محض ثلة متراكبة من ردود أفعالٍ، وليتها ردود على أفعالنا إنما فقط على أفعالهم في حياتنا!

تبدأ الحيرة حين تنفتح حياتنا "أرضًا" مشاعًا للعابرين، يحطُّون فيها متى شاؤوا ويرحلون وقتما أرادوا!

بل تتفاقم الكارثة حين يصيبنا "الإنكار" فنظن أننا أحرار ونتوهم أننا مختارون.. فقط لأننا نذعن طوعًا لمشيئتهم!؛ أو لأننا نقبل الاختيار في معادلة صفرية تحددت لنا بإرادتهم بين خيارين أحلاهما مُرٌّ.

حين يمنحون لنا مساحة "تشبه الحرية" ولكنها "قيدٌ ملون!"

حينها نتحول من كوننا "فاعلا" في "جملة" حياتنا، إلى "مفعولٍ به" تم ترقيته ليكون "نائبَ فاعلٍ".. في جملة شائهة مقلوبة غير مفهومة!

رفقًا بنفسك، فأنت من يحمل مفتاح بوابات وجودك.

فلتكتشف ما هو موقعك من الإعراب في "جملة" حياتك.

وتقرر أن تغير "النحو" المعطوب فيها.

ليعد "الفاعل" إلى موقعه، مرفوعًا بمقام الإسناد!

ولا يسمح لأحد أن يمارس عليه "النصب" بمقام "المفعول" ولا أن يخدعه بألاعيب تُرَقيه وهمًا برفعٍ مؤقتٍ في مقامِ "النائب" في جملة يملكها وحده، ولا يدين بها لأحد!

حياتك مسؤوليتك.. وحدودك حقٌ أصيلٌ لك فأعد ترسيمها .

وبالتالي فإن للآخرين مساحات من الاقتراح لا التوجيه، والنصح لا الوصاية، والإرشاد لا الجبر.. فاستمع إلى ما شئت من الآراء ثم كوِّن رؤيتك وامضِ فيما شئته مما يتعلق بالحب والزواج والدراسة والعمل والانتماء وغيره.

إننا لسنا ملكًا لأحد ليحتم علينا اتباع رأيه، ولسنا عبيدًا لبشر ليملك بذلك سلطة فوقية علينا تلزمنا بسلوك طريقه واستيراد تصوراته وتحقيق أحلامه.. لسنا طبق كمالة لحياة لم تشبعهم، ولسنا فرصة ثانية لإحباطاتهم وفشلهم.. إنما أنت أنت فقط، بتكوينك وتوجهك وأحلامك ورؤاك وتفضيلاتك وخياراتك.

٣ـ ليس كل ما لم يوافقَا عليه بالضرورة شرًّا أو ينبغي عليك أن تجتنبه، وليس علينا أن نحمل مشاعر الذنب كلما قررنا أن نفعل فعلًا لم ينلْ استحسانهما ولم يمر من أسوار انتقائهما.

إن حياة كل إنسان ملكه وحده، وهكذا جسده ووقته وعقله ودينه وحريته.. وبالتالي ليس معنى أن شيئًا ما أغضبهما أو لم يوافق رضاهما أن تكون مذنبًا أو مُدانًا أو مستحقًّا للوم بالضرورة.

مشاعرهما مسؤوليتهما الخاصة، وأفعالنا هي مسؤوليتنا الخاصة ولسنا مطالبين بتحمُّل المسؤولية تجاه مشاعر أحد مهما كانت صلة قرابته بنا.

قد يختار البعض الانفصال المكاني للشعور بالسلام النفسي أو لحماية الذات (ويفضل هذا الأمر في حالة الأب المتحرش مثلًا)، وقد باتت مجتمعاتنا نسبيًّا أكثر تطورًا ولم تزل تمضي نحو تفهُّم أكبر لفكرة الشاب أو الفتاة الذي يحيا وحيدًا ويقرر الانفصال عن عائلته واتباع حياته الخاصة.

قد يختار البعض منا أن يؤكد عدم رغبته في التعرض لمواضيع بعينها، وعدم أحقيتهما في التطرق لمساحات معينة من حياته، ويختار ألا يسمح بشكل معين من الكلام السلطوي أو المسيء، ويؤكد على ضيقه به ورفضه له، وطلبه الواضح الكف عن تلك الأنماط من الإيذاء!

٤ـ لا يمكنني تغيير الشخص الآخر، ولكني يمكنني أن أغير من توجهاتي نحوه، ومن استجاباتي تجاه أفعاله، ومن طرق استقبالي لتواصلنا.

ومحاولة تغيير المؤذي أو المسيء غالبًا ما تبوء بالفشل، لذا ينبغي علينا أن نوفر طاقاتنا ونركز فقط على الشخص الوحيد الذي يمكننا حقًّا تغييره وهو أنفسنا!

* ويبنغي أن تعرف هنا أن ردة الفعل تجاه وضع الحدود تمر بمرحلتين:

الأولى: إعلاء سقف الإيذاء والصدام أكثر بعد وضع الحدود، عبر التهديد والتوعد والاستعانة بأطراف خارجية لحثِّنا على معاودة الانصياع كأفراد العائلة أو الرموز الدينية وغيرهم، وقد تتوتر العلاقة في البداية للحد الذي تظن فيه أن الأمور قد خرجت عن السيطرة، فيزداد غضب الأب الغاضب، ويهدد بزمجرات فارغة ويتوعد ببراكين من الكراهية ويخوفك بالحرمان والحبس وغيره، ولكن ما أن نبقى على مواقفنا ونحتمل تلك المرحلة (التي تُعد من أصعب المراحل مطلقًا حتى ندخل المرحلة الثانية).

المرحلة الثانية: التكيف:

الناس يتكيفون.. كل الناس يتكيفون في النهاية، وكثير من الآباء والأمهات المؤذيين هم مجرد فقاعات صوتية خاوية كوتد الفيل الصغير الذي حكينا عنه من قبل، ولا يلبثون أمام ثباتنا أن يتحلوا بالمرونة ويدخلوا في مواءمات ومفاوضات هدفها الإبقاء على الروابط، أو حتى الإبقاء على صورة العائلة أمام المجتمع، (فكثيرٌ منهم يكترث أكثر من اللازم بالصورة والمظهر أمام الناس).

ستجدهم في النهاية ـ للغرابة ـ يتكيفون على حدودك ويحترمون تفردك.

لا ننكر تسرُّبًا بين الحين والآخر للصراع، أو لكلمات السخرية، أو ربما لعبارات اللوم (وندب الحظ العثِر) وبعض عبارات التخويف من نهاية الطريق، ومن (دماغك اللي موديباك في داهية)، ولكن في النهاية ستحصل على حريتك في مرحلة التكيف مع حدودك، ستكون وللمرة الأولى في حياتك مباحًا لك أن تكون نفسك ولو انتزاعًا.. وللمرة الأولى سيكون لكينونتنا الخاصة الحق في الظهور والوجود!

وتلك هي بداية مراحل السلام..

مرحلة التجاوز

"النمو الحقيقي يحدث هكذا ببطء وثبات وهدوء..
بلا ضجيج ودون إعلان عن نفسه.. وربما دون أن نلحظه"

القديس فرانسيس

مرحلة التجاوز هي إكليل التعافي ومحطته الإلزامية الأخيرة، وهي ليست محطة وصول في الحقيقة، وإنما هي محطة انطلاق نحو رحلة جديدة، رحلة الذات الحرة بعد وضع إطار جديد لقصتنا وغلق لملفها، يسمى (إعادة تأطير الإساءة).

بداية رحلة التحرر من ذلك التورط والارتباط والتقيد ومطاردة الماضي، حين نكف عن أن نكون عالقين في الماضي ومتجمدين في حالة إلقاء اللوم.. نكف عن أن نكون ضحايا ونتحول نحو المسؤولية عن حياتنا واستكشاف خياراتنا الخاصة.

نبدأ في التصالح مع ما حدث، لقد حدث ما حدث، واستغرقنا ما يتطلبه الأمر من النواح والحداد على ما فقدناه، وكشفنا المساحات التي تضررت منا في الألم، وأحصينا خسائرنا، وحان وقت المضي قدمًا.. لن نبقى عالقين بعد، ولكي نتحرر لابد أن نمر بتلك الرتوش الأخيرة.

إعادة تأطير الإساءة

١ـ فهم المؤذي يساعدنا في التعافي.

قد كنا دوما نخشى الصفح، وكنا نقاوم كل محاولة يقوم بها من يحاول مساعدتنا ليجعلنا نفهم سلوك المؤذي، وربما نقاوم محاولات التفسير لئلا يجعلنا ذلك نسامحه!!

كنا نرى الغفران للمؤذي (أو المؤذية) الذي أساء إلينا يعني إساءة منا لأنفسنا. فذلك المؤذي الذي التهم طفلًا هشًا ضعيفًا (كالذي كنا) فمنحنا جراحنا الأعمق وألهب جسدنا بالهرب وقام بتشويه حياتنا ليجعلها بأسرها نوعًا من الفرار ومحاولة التسكين؛ كنا نرى الغفران له خطيئة.

وتلك كانت مرحلة طبيعية من التعافي، نمر بها جميعًا.

مرحلة طبيعية من مراحل النوح على خساراتنا، والتلامس مع الألم، والبكاء على الوجيعة، وإعادة فتح ملفات الجُرح، تكون المراحل الأولى مملوءة بالغضب تجاه المؤذي، وهو أمر مهم كما بيّنا، بل ربما لا يكتمل الشفاء بدونه.

بل إن الغفران المبكر يُعطل الشفاء!

قد كنا نحتاج بشدة أن نرى الواقع، ورؤية الجناية والجاني كرؤية أولية مهمة للغاية من أجل تعافينا!

ولكننا كنا نقاوم مزيدًا من الفهم... خشية الغفران!

لم نعلم أن للفهم أبعادًا أخرى تمامًا!

ونبقى في هذه الحالة من رفض المزيد من الفهم لبعض الوقت قد

يطول أو يقصر تبعًا لمعدلاتنا الشخصية في النمو واحتياجنا للنزف والالتئام. ثم يبدأ الشعور بالعار يتسرب من جرحنا، ونبدأ في التحرر منه.

قد فُتح (الـخُرّاج) وبدأ (صديد الخزي) يتسرب.

وبدأ الشفاء حقًا!

يعانقه حالة جديدة بدأنا ندخل إليها؛ **(إعادة تأطير الاساءة)** Reframing، إعادة مشاهدة الصورة الكاملة ومنحها إطارًا!، واستعادة قصتنا الشخصية بأسرها وإعادة حكايتها وتأملها بما يوافقنا...

الآن قد أصبح لها معنى!

ومن الأشياء التي نفهمها أن **الأمر لم يكن يتعلق بنا إذن!**، ولم نكن طرفًا في المعادلة!

لم يكن ما حدث بسببنا، ولا لأجلنا.

بل لم يكن الأمر شخصيًّا!

فقط كان المؤذي مريضًا، تقاطعت دوائر مصائرنا. وكانت الإساءة عرضًا من أعراض مرضه، سقطنا به ذات حظٍ عثِر!

هل نحاول بذلك أن نبرءه أو نسقط عنه اللوم والمسؤولية؟!

لا، مطلقًا. إنما نبرئ أنفسنا!

وهل نقصد الصفح عن المؤذي. لا، ليس بالضرورة، فالصفح عن المؤذي قرار اختياري لا علاقة مباشرة له بالتعافي.

إنما نتحدث عن الصفح عنا نحن أولًا!؛ الغفران لأنفسنا!، ففي قرارة أنفسنا كنا نرى خللًا ما بنا. وكأننا كنا طرفًا؛ محفزًا، أو مستفزًّا، أو مشاركًا مسببًا!

فاتضح أن الأمر لم يكن معنيًّا بنا مطلقًا، ولم يكن يدور حولنا خصيصًا. كان هو المريض، وكانت تلك الاساءة عرضه المرضي! لم نكن مخطئين، ولم نكن سيئين، ولم نكن شركاء في الجُرم، ولم نكن أقل من المستوى المطلوب للأمان!

ولم يكن باستطاعتنا أن نفعل شيئًا. لم يكن لنا أن نساعد أنفسنا، أو أن نساعده! لم يكن شيء ما خطأنا أو نتاجًا لتقصير منا! لم يكن في الإمكان شيئًا يمكن أن يُفعل ولم يُفعل. ولا شيء قد فُعِل كان من الممكن ألا نفعله. فلم يكن الأمر متعلق بأفعالنا أصلًا! فالأمر يتعلق به وحده.

لذا لا يتعلق (إعادة تأطير القصة) بالصفح عنه، إنما بالصفح عن أنفسنا!

وحين نحاول أن نفهم منطلقات أفعال المؤذي ومرتكزاتها وتركيبته النفسية ولماذا فعل ما فعل؛ لم نكن حينها نبحث عن التسويغ لفعله ولم يكن نحاول بهذا أن ندفع أنفسنا نحو الغفران للمؤذي.

إنها ذلك الفهم يمنحنا الإطار، ويمنحنا الصفح عن أنفسنا الذي سيثقب خزانات العار/ الخزي، لتنزف هي لا نحن!

لنتحرر للمرة الأولى حين نمد عيون النظرة الشافية نحو الجذور الأولى؛ جذور الخزي الذي ألبسنا إياه المؤذيين عنوة في إساءاتهم لنا!

تأخذ تلك الخزانات بعض الوقت لينفد ما فيها من الخزي المخزون وتمتلئ بهواء الحرية الحقة.

قد يستوجب الأمر منا بعض الزيارات للماضي، والتذكر المؤلم، والحكي التنفيسي، وكثيرًا من (الفلاش باك) الذي يطاردنا، وسيلًا من تداعيات الذاكرة والكثير من محاولة التفسير وتتبع أنماط تأثيرات الإساءة... وكثيرًا من الجهد وألم النمو.

ثم قد يختار بعضنا أن يتابع الأمر ويدخل لمرحلة الصفح الاختيارية، حين يدرك أن الأمر لم يكن شخصيًّا، وأن من آذانا إنما هو يدفع فاتورته من روحه وأنه مريض معطل الشفاء، متجمدٌ في أعراضه، منغمس في جنونه، لم يحظ بسلام التعافي. وأنه ـ وإن عرف النجاح أو اللذات الظاهرة ـ فقد غابت عنه الحقيقة والحرية والشعور بالاتحاد البشري الأعمق والتواصل الإنساني الصادق.

قد نمتلئ بالشفقة على ذلك المحروم، ثم يختار بعضنا أن يغفر!

والبعض يختار ألا يعبأ بالأمر فلا غفران ولا غضب؛ البعض يعتبر الثأر في عدم الاكتراث، ويُعد الانتقام الحقيقي في التجاوز المتجاهل.

والبعض يفضل ألا يغفر، ويجد هذا ما يريحه ويمنحه الإطار.

قد يعترف أن الأمر لم يكن شخصيًّا ولم يكن بسببه ويصفح لنفسه ولكنه يختار ألا يصفح للمؤذي.

لا بأس، فكلها طرائق للتعافي. وما يصلح لبعضنا قد لا يروق البعض الآخر.

قد نختلف في توجهاتنا تجاه الصفح عن المؤذي في الصفحة الأخيرة، ولكننا لن نختلف أبدًا أن فهم نفسية الإيذاء ستمنحنا الخطوة الأهم في تعافينا، وهي الصفح عن أنفسنا نحن!

لذا ينبغي أن نؤكد أن **الغفران مرحلة اختيارية إضافية**، أي: أنها ليست ضرورية للتعافي.. ليس بالضرورة لكي يحدث التشافي الكامل أن يقرر المرء منا أن يغفر للمؤذي ويصفح عنه أو يسامحه! فمنا من يختار ذلك طوعًا بعد تمام المراحل الخمس الأولى (الإنكار، الغضب، الصدام، استعادة الذات، التجاوز)، فيختار أن يرتقي لمرحلة سادسة

إضافية وهي الغفران، ولكن عند مرحلة التجاوز يكون الشفاء قد حدث فعليًّا، والتعافي قد أتمَّ سبيله.

لكي نفهم هذا الأمر يمكننا أن نمثل للمراحل الخمسة الأولى بأنها التئام للجرح، وتمام تكوين ندبته القوية، وغياب الألم والتأثير المضني على وظيفة النسيج.. (أي أنها عملية جراحة ضرورية ماسة لاستعادة الوظيفة)، ويمكننا أن نرى الغفران أنه خطوة تجميلية لهذا النسيج الذي استعاد وظيفته فعلًا، فنمنحه مَسحة جمالية.

والغفران يمثل قطعة الحلية الإضافية، دونها سيبقى النسيج قويًّا ويقوم بوظيفته على أكمل وجه، ولكن بها فقط يصير أجمل وأبعث على السرور في مرآه.

لماذا نقول هذا؟ ببساطة لأن بعضنا ممن يختار ألَّا يغفر، يجب ألَّا يشعر بالذنب على قراره ذلك، ويجب ألَّا يرى أن اختياره عدم الغفران يمكن أن يؤثر على تعافيه الأساسي، بل هو خيارٌ مُقدرٌ ومُستوعبٌ ومقبولٌ بلا شك!

٢ـ ما فُعِل بنا أحيانًا يكون عن عجز لا عن بخل: بمعنى أننا نعم قد حُرِمنا من الحب والتقدير والدفء، ولكن هل كان هذا الحرمان عن بخل؟ بمعنى هل كان من حرمنا قادرًا أصلًا على أن يمنحنا أم أنه كان مُعاقًا عن الحب، شوهته الحياة بشكل جعله غير قادر على منح المحبة الصحية؟

ألم تكن تلك هي لغته الوحيدة التي يعرفها ولم يكن يدرك وجود لغة سواها؟ ألم يكن فقط عاجزًا عن المنح لا بخيلًا به؟

إن اعتقادنا الجازم عن عجز الأب الجافي أو الأم المتسلطة لا عن

بخلهم يخفف قليلًا استغراقنا في اللوم، نبدأ في رؤيتهم كمساكين أيضًا قد حرموا أنفسهم قبل أن يحرموننا، أو ربما قد حرمهم مؤذٍ قديمٍ من القدرة على العطاء.

لم يكن الأمر متعلقًا بنا إنما متعلق بتكوينهم المعطوب، بحالة من العجز الكامل عن الحب الصحي أصابتهم.

٣ـ ربما كان من آذانا هو حلقة وسيطة في سلسلة من الإيذاء المتوالي، أي أنه كان يومًا ما ضحية أخرى لمؤذٍ لم نلحظه أو لم نتجرع إيذاءه المباشر.

أتذكر مشهدًا استثنائيًّا في فيلم فريد اسمه (الكوخ) the shack، يشاهد فيه الابن (الناجي من إيذاء أبيه الكحولي) مشهدًا مصورًا لطفل يؤذيه والده بقسوة ويعامله بعنف، فيتعاطف معه ويجده مظلومًا ومجنيًّا عليه، ثم يكتشف أن هذا المشهد هو لوالده الكحولي المؤذي حينما كان طفلًا!

في لحظة ما بعدما يهدأ منا الغضب ونرسم حدودنا ونتحصل على الأمان والحماية ونبدأ في استعادة ذواتنا، نبدأ حينها في التفكير.. (ما الذي تعرض له هذا الشخص ليصير ما هو عليه؟ ما الذي صنع هذا التشويه؟ من الذي حرمه من القدرة على الحب وكيف حدث ذلك؟)، لا نفعل هذا للتعاطف مع الجاني وإنكار الجناية؛ إنما فقط لتفسير ما حدث أيضًا ورؤية ما يخفى من المشهد لتكتمل أركانه.

إننا هنا لا نشفق على الجاني البالغ المسؤول؛ إنما نتعاطف مع الطفل القديم الذي كأنه يومًا، ولم يتلق الرعاية والمحبة التي تمكنه من أن يمنحها يومًا.. نشاهد جرحة الغائر القديم في يده التي تحمل السوط الذي يجرحنا به! نستمع لصرخة موءودة خفية في قلبه وراء صياحه وصراخه ونهره لنا.. حينها لا نتوقف عن احترام ألمنا ولا نعود لتجرع

المزيد من الإيذاء، ولكن فقط نتوقف عن أن نقوم بدور القاضي فنحاكم ونحكم ونقضي، نتوقف عن أن يدفعنا الغضب لنُنَصِّب أنفسنا قضاة!

الحكم على الآخر وكراهيته والقضاء والدينونة والإدانة الكاملة وشيطنة الآخر؛ ليست جزءًا من التعافي، بل سمومًا رُوحية تؤذينا قبل أن تصيبه، وتبقينا عالقين هناك في ذكرى الإساءة.

أعلم جيدًا كم يصعب علينا التخلي عن الغضب والتنازل عن الاستياء..

أعلم جيدًا كم هو من الصعب أن نترك تلك (الفواتير) دون أن يُحاسب عليها أحد ولا يدفع ثمنها أحد، متوهمين أن الدينونة أو العقوبة ستخفف آلامنا!

ولكن الحقيقة أن ذلك لا يحدث.. لا تخفف بلاءات المؤذي من ألمنا ولا تمحو مصائب تحيق به ندوبنا ولا تخلصنا من ذكرى الوجيعة.. إن لم يكن التخلي من الداخل فهو لا يستقيم ولا يساعدنا في التشافي.

لا أنكر أنني أشعر ببعض الوجل والتخوف وأنا أكتب هذا لما أعرفه عن الناجين من الإساءات في مراحل الغضب، وعدم قدرتنا حين نكون منغمرين في الاستياء من الاستماع لصوت يدعونا للتخلي أو التنازل عن الحنق أو رؤية مساحة أخرى من الصورة ـ وبالأخص أن ذلك مجرد كتاب لا رحلة، قد تقرؤه في فترة لا تتجاوز أسبوعًا أو أكثر، وهو وقت غير كافٍ للمرور بتلك المراحل جميعًا ـ لذا أدعوك ألا تصنع حاجزًا بينك وبين الكلام هنا.

لا بأس إن لم تكن جاهزًا لذلك، خُذْ كل ما تشاؤه من الوقت، لا تستعجل الأمر، لست مطالبًا بشيء، لست مدينًا بشيء، احترم مشاعرك

ومرحلتك من التعافي، ولكني أرجو أن تعاود المرور على المكتوب هنا من حين لآخر، ومتى وجدت الجاهزية فتحت له أبواب قلبك وذهنك، وربما وجدت فيه عزاءً وسلوانًا.

٤ـ <u>المؤذي لم يتوفر له ما توفر لنا من فرص التعافي</u>: دعنا نكون أمناء مع أنفسنا ونصارح ذواتنا أننا رغم كل ما مررنا به من ألم وأذى ولكننا سعداء الحظ من زاوية أخرى، فلم نزل في عصر قد توفرت فيه نسبيًّا سُبل التشافي.. من كتب ومناهج وبرامج للتعافي، ومن ترحيب نسبي متزايد بالعلاج النفسي والعلاج وأصوله ولغته ومبادئه، ومن مساحات التواصل الاجتماعي التي ـ على الرغم من كل ما فيها من آثار جانبية ـ إلا أنها تسمح بتحرير الصدمات والتواصل بين الناجين وإلهام المزيد من الذين يشعرون أنهم وحيدون.

ولكن تلك المساحات لم تكن متوفرة لوالدينا، لم يكن متاحًا لهم أن يتحدثوا عن آلامهم وعما تعرضوا لئلا يتحولوا إلى نُسخًا مكررة منه، لم يكن متاحًا الحصول على دعم نفسي، ولم يكن هناك كتاب يحدثهم عن حقوقهم، بل كان كل شيء يحدثهم عن ذنوبهم في التقصير في جانب بر الوالدين ويحثهم ليل نهار على تعرية ظهورهم لمزيد من الجلد الأبوي باسم البر!

كان الوسط الفني والثقافي يعمل على ذات الوتر من الابتزاز العاطفي والنفسي والديني الذي يُعمق مشاعر الذنب والخزي لدى الضحايا، ويحرر الجناة من كل مسؤولية بل يمنحهم امتيازات غير معقولة وغير متناسبة مطلقًا مع قدر الأذى الذي سببوه.

وهكذا وجدناهم يتحولون إلى كيانات مشوهة في مساحات الحب،

قد تلوثت لغة المحبة والتربية لديهم بشكل قد تقاطع قدرًا مع وجودنا تحت مظلة عنايتهم المتوقعة، فلم نتلقَّ سوى تخبطاتهم واضطراباتهم التي حُكم عليهم أن يظلوا عالقين بها بلا مفر.

وهمٌ كبير لدى أولئك الذين يظنون أن بإمكانهم كسر حلقة الإيذاء دون وعي وطريق طويل وشاقٍّ من التعافي، أو أن إرادتهم كافية في منع تحولهم أنفسهم إلى مؤذيين، أو أن ما لاقوه في تربيتهم سيجعلهم يفعلون شيئًا آخر تجاه أبنائهم!

أما نحن فقد مُنِحنا الفرصة لنكسر حلقة الإيذاء، ولئلا نكرر نفس السيناريو مرة أخرى مع أولادنا وأن نكتشف الآثار الخفية لتجربتنا والتي لا تزال تتحكم في خياراتنا وردود أفعالنا في الحياة.

يقول أحدنا:

"كنت دايًا متخيل إني لما أتجوز وأخلف حدي عيالي اللي ملقيتهوش من أهلي.. وحعاملهم المعاملة اللي كان نفسي يعاملوني بيها.. وفضلت في الأحلام الوردية لحد ما خلفت فعليًا وزادت الضغوط.. واكتشفت في النهاية إني بتعصب نفس العصبية وبكرر نفس الأخطاء بحذافيرها.. ساعتها عرفت إن فيه حاجة غلط.. وإني اتبرمجت على اللغة دي.. وعرفت إن تجربتي هي المتحكمة فيا مش إرادتي.. وعرفت إني محتاج مساعدة.. ومن وقتها عرفت طريق التعافي.. والحمد لله دلوقتي اتحسنت علاقتي بنفسي وبالتبعية اتحسنت علاقتي بولادي".

الأمر ليس منوطًا بالأماني فقط، ولا تكفي وعودنا لأنفسنا بأننا سنحسن معاملة أولادنا، فلغة الإيذاء تورث للأسف، وتصبح لها اليد العليا فوق إرادتنا، نُصبح وكأننا مجبرون على تكرار المأساة مالم نحصل على التعافي مرورًا بالوعي وانتهاءً بالحرية.

تلك المساحات لم تكن متوفرة تمامًا في الحقبة الزمنية التي كانت تتشكل فيها هُوية والدينا، لذا لم يستطيعا التحرر، وكان قهر التكرار الناجم عن الإساءة الأولى هو المتحكم في علاقاتهم بنا.

٥ـ رغم حمق ما فعلوه أحيانًا ورغم الألم، إلا أن أحيانًا أقسى الأفعال تحدث بدوافع طيبة، وبنوايا حسنة.

نعم، نحن لا نقول هذا أيضًا لكي نبرر لهم أو نرفع عنهم المسؤولية أو ندعوك لتمييع حدودك معهم أو احتمال المزيد من الأذى، إنما فقط نتحدث عن الفصل بين الفعل ومنطلقاته، بين الأذى وبين دوافعه، فأحيانًا لا تكون الدوافع شرًّا محضًا.

وأحيانًا لا يمكننا الإنكار أنهم قد أحبونا، نعم قد أحبونا.. ولكنهم كانوا معطوبي الترجمة، لم تكن لغة الحب لديهم صحية، كان التشوه في الفعل والاعتقاد لا في شعورهم القلبي تجاهنا!

إننا نحتاج أن نشعر بأننا كنا محبوبين رغم كل شيء، من أجلنا لا من أجلهم، فإن أكبر ما تفعله الإساءة كما ذكرنا كثيرًا هي أننا نسير في الحياة نشعر بعدم استحقاقنا للحب وأننا غير محبوبين، والحب هو تربة النمو الجديدة، قد نندهش لما يمكن أن يحقق الإنسان فقط إن شعر بأنه محبوب.

والإساءة توحي إلينا بأننا لم نُحَب.. ولكن الحقيقة أننا حقًّا قد أوذينا ولكن ربما رغم كل شيء كانوا يحبوننا!

يمكننا اليوم أن نتعايش مع هذا التناقض، ونتصالح مع ذلك التضاد ونعيد الالتئام بين السيئ والطيب منهم.. الحبّ والأذى معًا!

الأذى منحنا الألم، والأذى حرمنا من أن ندرك الحب، ومن أن نشعر أننا محبوبون ومستحقون لمثله!

تلقائية التعافي

لنتذكر دومًا أن الشفاء عملية تلقائية تحدث من تلقاء نفسها، ومحاولة التحكم فيها يعطلها!

دعها تحدث كيفما أرادت ووقتما شاءت، وتأخذ ما تشاء من الوقت، وتتخذ الشكل النهائي الأنسب لتجربتك.

لا تستعجلها ولا تستحثها ولا توجهها.

فقط اكتفِ بعمل دورك الشجاع الجسور في الغوص وإعادة فتح الملف.

وشاهد معجزة الشفاء تحدث.

بل لا تستعجل الصفح عن ذاتك، فهو سيأتي من تلقاء نفسه.

فقط راقب الأمر وهو يحدث، واستمتع بمحطتك الحالية من الشفاء. بل ربما اسمح لذلك الألم النوراني الذي يُشكلك من جديد بأن يوجد.

تمامًا كما تتعافى جلودنا من جراحها، كل ما نحتاجه هو أن نفتح الجرح وننظفه ونعقمه ونعتني به، ثم نثق في أجسادنا فهي تعرف جيدًا كيف تلتئم.

الالتئام عملية مغروسة في برمجتها الطبيعية، لا أحد يخطط لتعافي جلده بعد جرح، ولا أحد يضيف الكولاچين لمواضع النزف، فقط يعتني ويثق، ويقوم الجسد بما يعرفه.

وهكذا الحال مع جراحات النفوس، فأحيانًا نحتاج ألا نفعل شيئًا على الإطلاق...

فقط أن نترك الأمور - بعد تحقق الفهم والوعي - تسير كما يمكنها أن تسير، هكذا بلا محاولة توجيه أو اجتهاد لتغيير مسارات الأشياء عما هي عليه!

تحتاج ألا تحتاج، وألا ترغب أن تكون الأشياء والأشخاص بخلاف ما هم عليه الآن!

أن تنساب، وتترك الأمور لتنساب.

وتلك حقيقة القبول!

أحيانًا إن توقفت عن بذل المجهود ستصبح الأمور على ما يرام، وسيكتمل الشفاء.

فالتعافي لا يدور حول الاجتهاد والبذل والسعي والعدو واللهاث، ولا يدور حول الأداء والإنجاز.

إنما هو فقط يدور حول السكون والانسياب والإفلات والتسليم...

حول الصبر والترك والتخلي.

أن تأخذ نفسًا عميقًا وتعيد ظهرك للوراء وتترك محاولاتك العابثة للإمساك بدفة القيادة، وتستمتع بالمشهد، موقنًا أن مركبة تعافيك تسير على قضبانها، واثقًا بالسكة، مُسَلِّماً لعجلاتها الطبيعية ومحركها التلقائي،

مشاهدًا ما يحدث من مقعد الراحة والتسليم!

أن تراقب النمو ولا تستعجله، وتشاهد معجزة الشفاء تحدث بك وفيك وحولك دون أن تصرخ بها أن تسرع من مراحلها!

الاضطرابات هي التي تنشأ من التدخلات في المسارات الطبيعية للأشياء، وتنشأ من محاولات الإدارة للنفوس والتحكم في الأمور والنتائج، وتنشأ من التشبث والعنف واللوم وابتغاء تعديل التوجه. تنشأ من قبولٍ مشروطٍ، وحبٍّ متعلقٍ بالأداء.

فلن يكون التعافي سوى مقلوب تلك الظروف؛ بالقبول اللامشروط؛ والمحبة المطلقة للذات والكائنات، وترك الإدارة والتحكمية، وإفلات الدفة، والمراقبة بفضول الطفل داخلك لمعجزة الالتئام، بحالة من الرفق واللين والانسياب، وترك الأمور لتحدث كما يمكنها أن تحدث!!

التحكمية.. منبت أوجاعنا!

"توقّف عن اتهام نفسك، ستمضي الأمور
إلى حيثُ من المفترض لها أن تمضي".

هاروكي موراكامي

من السمات العميقة التي تشكل ملامحنا ولها أعظم الأثر في وجود أمراضنا جميعًا والتي تشكلت بفعل الإساءات... (التحكمية)..

نحن نسعى دومًا للتحكم في مسارات الأمور؛ أن يحدث كل شيء كما نريد وفي الوقت الذي نريد. وأن يكون كل شخص كما نريد، ويعاملنا بالشكل الذي نريد، ويفهمنا بالقدر الذي نريد، بل يكون في ذاته ويسير في حياته هو بالنمط الذي نريد نحن!

- كيف تكونت نزعة التحكمية فينا؟

إن إساءات الطفولة تورثنا شعورًا (بالعجز المكتسب)، Learned Helplessness فكل شيء كان يحدث رغمًا عنا، ولا وجود لمهرب ولا مفر، هو فقط الجبر والقهر وفقدان الإرادة.

لذا أصبح هناك رابط شرطي بين (فقدان التحكم) وبين (الإساءات).

وأصبحت صدماتنا القديمة مرتبطة في أذهاننا بحالة العجز وفقدان السيطرة.

وبالتالي أصبح المهرب حين نكبر هو أن نحاول فرض سيطرتنا ونتحكم في كل شيء. وبالتالي يصبح كل ما نفقد فيه التحكم هو مصدر تهديد ومثير من مثيرات الخوف.

وحين لا تكون الدفة بيدنا فهذا يعني أننا معرضون للخطر ومهددون بالأذى مرة أخرى!

فذلك الطفل داخلنا الذي عانى ويلات التحكم فيه صغيرًا، يحاول أن يفرض سيطرته كبيرًا، وفقدانه للتحكم يعني له (إعادة معايشة تجربة العجز القديمة).

ـ التحكمية كانت محاولة للاعتناء بأنفسنا ضد شعور العجز؛ فنضع حائلًا بيننا وبينه عبر محاولة منع أي شيء لا نتحكم به من الدخول لكادر حياتنا، فنحاول أن نكون المخرج والمؤلف وفني الإضاءة ومهندس الصوت والريجيسير الذي يوظف الكومبارس في حياتنا والمنتج الذي يمولها والمونتير الذي يقطع من القصة كل ما خرج عن النص من هفوات!

نحاول أن نقوم بالعمل بأسره، لئلا يعود مشهد الألم ولئلا تخرج الدراما عن خطوط الحبكة التي رسمناها بأحبار الخوف والاجتناب.

كل ذلك يحدث بشكل لا واعٍ، وعصيٍّ على الإدراك أحيانًا.

أن نفرض رؤيتنا على الأشياء، ونحاول جاهدين وباذلين الطاقات لجعلها وفقًا لمشيئتنا عبر وسائل مباشرة كنقد وتوجيه ونصح وصراعات وغضب واستياءات، ووسائل غير مباشرة كمراوغات والتفافات ومفاوضات وتضحيات وصفقات ضمنية.

لنحاول جاهدين أن تكون الأمور كما نريدها أن تكون!

لماذا؟! ببساطة لأننا نخاف، فالمجهول يفزعنا، والاحتمالية تؤرقنا؛ تشعرنا بأن الأرض تحت أقدامنا تكاد تميد، فلا شيء مستقر، ولا شيء لنتشبث به.

نحمل هذا الخوف المفرط من الغرق، وفزعًا من ألا نجد تحتنا أرضًا مستقرة. ونحن لا نتقن السباحة، فالسباحة تقتضي التسليم للطفو، التسليم لشيء غير عضلاتنا وهو ما لا نتمكن من فعله بأريحية.

فالسباحة في حقيقتها تركٌ للتحكم وانقيادٌ للطفو وتسليمٌ للتيار.

وكأننا أصبحنا في حالة من المقاومة الحذرة للوجود، نتشنج ونتحسس موضع خطوتنا القادمة كسائر في حقل ألغام!

ربما لأن أقدامنا الغضة قديمًا قد جرحتها أشواك الإساءات والاستغلال فصرنا أكثر تحسسًا في خطانا!

فنحاول أن تبقى الأمور (متوقعة)، ومدبرة، ومخطط لها ولتلافيها.

نحاول أن نفرض سيطرتنا على كل شيء حتى على الألم والهجر والفقد والخسارة!

إننا نخاف أن تزداد فرص الاحتمالات، وبالتالي لا يمكن لتوقعاتنا حينها أن تحيط بكافة الأبعاد والعوامل، فنعود لحالة العجز وينتابنا الهلع.

الاحتمالات والمجهول وعدم التأكد تعيد فتح خزانات المشاعر المرهقة داخلنا، وتعيد إلينا الشعور بأننا وحيدون وأنه قد تم إلقاؤنا وإهمالنا، وأنه لا شيء يدعمنا، ولا أحد بالجوار.. ولا يوجد من يعتني بنا.

وبالتالي تأتينا الشكوك: كيف سنستجيب وكيف ستكون ردات

أفعالنا تجاه أمور غير متوقعة لم نحسب لها حسابًا؟! وهل لدينا ما يتطلبه الأمر لنواجه التحديات والأمور المستجدة!

هواجسنا تلك هي التي استفزت فينا التحكمية منذ البداية..!

ـ ولكن محاولات التحكم تلك باتت تستنزفنا، وتستهلك كافة طاقاتنا، وتجعلنا دومًا على المحك، متأهبين وكأن كارثة ما في الطريق ينبغي تفاديها؛ كارثة أن تخرج الأمور عن السيطرة!

فأصبحنا متيقظين ومتوترين، يأكلنا القلق وتتجاذبنا السيناريوهات.

تلك التحكمية الخائفة تلك هي العائق الأكبر أمام القبول والانسياب والحائل الذي يمنعنا عن التلقائية والاستمتاع، ويحجبنا عن أن نكون أنفسنا بحق، وتفسد علينا سلامنا الداخلي.

* وهل يمكننا أن نمارس الحب حقًّا ونحن نسعى للتحكم في الآخر؟ والتحكم كيف يكون وكيف يحبنا، نحاول أن نضمن بقائه، ونحاول أن ندلف إلى عقله لنغرس فيه كيف يفكر فينا وكيف يرانا!

* هل يمكننا أن نحظى بمخالطة صحية مع الناس ونحن نسعى دومًا للتحكم في تصوراتهم عنا ورأيهم فينا ورؤيتهم لنا ولتجاربنا؟ ونحاول أن نفرض عليهم صورة نتمنى لو رآنا عليها الناس.

يؤلمنا أن يتخذ أحدهم تصورًا عنا يخالف حقيقتنا. وكأن تصوره عنا سيؤثر في تصوراتنا عن أنفسنا وقيمتنا!

لا نستطيع أن نمنح الناس الحرية ليفكروا فينا كيفما شاؤوا، ونستمد قيمتنا داخليًّا لا من تصوراتهم، ونتوقف عن إهدار طاقتنا في محاولة التحكم فيما لا سبيل إلى التحكم فيه!

* ولكن ينبغي الإشارة أن التحكمية مختلفة تمامًا عن السلطوية وفرض الهيمنة، فليس المصابون بالتحكمية أشخاصًا يمارسون السيادة والهيمنة دومًا.. فالتحكمية ليست بالضرورة تعني تلك الحالة من التسلط الخشن.

إنما المصابون بالتحكمية فقط ببساطة ممتلئون بالتوقعات والمعايير لما ينبغي أن تكون عليه الأشياء والأشخاص!

وفي المحاولة لأن يوافق الواقع تصورهم يبذلون كل شيء... حتى الانبطاح نفسه!

فالزوجة التي ترضخ لنزوات زوجها هي تحاول التحكم في بقائه وتحديد تصوره عنها. (هي مصابة بداء التحكمية حتى في إذعانها لسطوته).

والفتاة التي تقوم بتشريط ذراعها بآلة حادة أثناء الضغوط هي أيضًا تحاول ممارسة نوع من الشعور بأنها تتحكم في أي شيء وقتما تجابهها الحياة بما يخالف اشتراطاتها ولو بألم مقنن وممنهج هي من يصنعه طوعًا وليس كعادة آلامها الناجمة من الخارج.

والكحولي الذي ينغمس في نوبة سكر هو يحاول أيضًا أن يشعر نفسه بشيء من التحكم أمام عجزه عن إدارة حياته!

النصح نوع من التحكمية، التوجيه نوع من التحكمية، نوبات الغضب الهائجة نوع من التحكمية لأنها رفض لما هو كائن فعليًّا ومحاولة فرض تصور مغاير لواقع ما أو لشخص ما!

وأولئك الودعاء الطيبون والمنبطحون والمتجرعون للإساءات يومًا وراء يوم، ستجدهم يمارسون أنماطًا من هوس التحكم الخفي لم تكن تدري أنها منطلقات أفعالهم في الحقيقة!

والإدمان في حقيقته هو محاولة للتحكم، بل حتى الاعتمادية العاطفية على الغير هي أيضا محاولة للتحكم!

الاجترار النفسي نوع من التحكمية، حين نعيد المشهد الذي حدث فعليًّا مئات المرات في أذهاننا سائرين في نهايات مختلفة عما حدث في محاولة عابثة للتحكم في الماضي!

نوبات الشرود من التحكمية.. فهي محاولة لفرض السيطرة ولو ذهنيًّا فقط على مواقف تخرج عن إطار تحكمنا فنوازنها بتحكمنا في مساراتها داخل عقولنا!

إننا نصارع شخصًا عشرات المرات في أذهاننا لأننا نشعر بالاستياء منه ولا يمكننا قبول أن يخالف فعله إرادتنا ورغبتنا فنحاوره لساعات في عقولنا منخلعين في تفكيرنا المفرط عن (الآن وهنا).. في محاولة منا لموازنة فقدان التحكم بتتبع الاحتمالات داخل أدمغتنا!

بل إن كل محاولة لتغيير أي شيء سوى نفسك واستجاباتك هي نوع من التحكمية.

التحكمية الخائفة تقبع هناك كمساحة مشتركة بين أمراضنا على اختلاف أغراضها ومظاهرها..

فالسيكوباتي المؤذي.. يتفق مع الانبطاحية الإرضائية.. ويتفقان مع مدمن سكير.. ويتفقوا جميعًا مع مهووس بالعمل.. مرورًا بمصاب بالقلق يقضم أظفاره ليلًا ونهارًا.. عابرين بمنكب على شاشة حاسبه يشاهد الإباحيات.. وفتاة تقصي الآخرين عن حياتها وتضع السدود والحواجز.. ومصاب بالوسواس يغسل يديه عشرة مرات في كل ساعة.. ومقامر يلقي الرهانات.. ومتسوقة محتلة بالرغبة في التجميع والاقتناء..

ومتسللة بالليل إلى الثلاجة تنهمر في نوبة شره للطعام!

كلها فقط محاولة موازنة أمام عجز دفين طلبًا للتحكم.. واستعادة واهمة للسيطرة

التحكمية هي محاولة تغيير ما لا يسعك تغييره، محاولة الوقوف العابثة أمام قواعد ستدهسك إن حاولت ثنيها، محاولة صبيانية لتغيير السنن، وفرض تصورك على الأمور والناس.

ننسى أن هناك أشياء لا يمكن تغييرها.. كالماضي.. والحقيقة.. والآخرين وطبائع الأمور وقوانين الحياة..!

حتى مع الله حين ندعوه وكأنه مجرد عامل لدينا، ينبغي أن ينجز لنا الأمور بالشكل الذي نريد وفي الوقت الذي نريد!

ونتأفف إن غابت استجابته لدعائنا أو تأخرت أو حادت نحو شيء آخر، فنتخيل أن الدعاء هو أن نمنح الرب إشارة البدء لتنفيذ تصوراتنا.

وكأننا مهندسون قمنا بصناعة ماكيت ورسم هندسي للبناء، والرب يمثل فقط القوة الفاعلة التنفيذية التي هي رهن إشاراتنا فيجب أن يخرج الأمر لنا كما نريد!

يقول أحدنا:

"لا أدري أحيانًا في بعض دعائي أيُّنا الرب وأيُّنا العبد!..

وكأني فقط أستعين بالله كمحقق لرغباتي. ومترجم لما تخيلته وتمنيته!

أنا المُنظِّر وصاحب القرار واللجنة التشريعية وواضع التصورات..

والرب بالنسبة لتصوري التحكمي المغلوط هو محض قوة تنفيذية لإرادتي..

ثم أُسمي هذا دعاء وعلاقة مع الله!

وأصبحت الآن أستشعر طريقة أكثر نضجًا في الدعاء فقط حين أتنازل عن تحكميتي.. فارفع للرب حاجاتي لا رغباتي.. وأطلب منه أن يسددها كيفما شاء وأن أجدها عنده بالشكل الذي يريد والذي سينفعني لا الذي سيسرني ويداعب نزوعي..

أن يمنحني ما أحتاج لا ما أريد.. حتى وإن غاب عني أن هذا ما أحتاجه!

أشعر بتلك الراحة حين أمنحه حياتي كقطعة أرض غضة يصنع بها ما يشاء ويبني عليها ما يشاء..

وتملؤني السكينة حين أمنحه مقود مركبة حياتي وأربط أحزمتي واثقًا في كل قدرته على الاعتناء والتدبير.. متأملًا الطريق بابتسامة الواثق في القائد!

تلك اللحظات هي لحظات السكون والطمأنينة.. التي قلما تستمر فسريعًا ما أستعيد تصوراتي.. ومحاولتي للتحكم وأبدأ في طلب المتجبرين.. ولسان حالي يقول بجنون "افعل يا رب ولا تفعل".. "حقق يا رب وارفع".. "اضرب يا رب ونفذ".. "اجعل قوتك تحت إمرتي.. وإرادتك طوع إرادتي.. ودعني استخدم (كن) الإلهية فيك لتمرير طموحاتي أنا"..

لسان حال إنكاري يقول "ثق فيَّ يا رب.. أنا أعرف جيدًا ما أريد وكيف يمكن أن تسير الأمور لنسعد جميعًا".

فإن كنا نخشى التسليم لله فما بالك بتفويض شخص آخر في بعض أمورنا، وما بالك بالثقة بشخص آخر أو بالمجازفة بتعرية ضعفنا أمام إنسان ما.

يأتينا خوفنا اللصيق يهمس لنا في رعدة (سيتم استغلالنا، سيتم إهمالنا، سيتم هجرنا، سنصبح مكشوفين)

لذا نستعيد محاولة التحكم، ونتحكم في البوح والإفصاح، ونتحكم فيما يظهر منا داخل العلاقات، بل داخل أكثر علاقاتنا حميمية.

نغازل الكتمان والغموض ونمتلئ بالأسرار. (وحجم أمراضنا من حجم أسرارنا) وحجم تعافينا من حجم قدرتنا على المجازفة بالبوح!

طقوس التخلي

منذ زمن ليس ببعيد، كانت الأفعال السيئة هي
التي تتطلب تبريرًا، أما اليوم، فالأفعال الجيدة هي
التي تتطلب ذلك. يا لبؤس هذا العالم...!

ألبير كامو

طقوس التخلي أو شعائر التجاوز هي فعلٌ رمزي نفعله يومًا بتحضير وتجهيز ليكون بمثابة صناعة نصبًا تذكاريًّا لما حدث وصرخا للذكرى كنوع من رمزية الأسى والتجاوز، نوعًا من العرفان للذات والاعتراف بالألم ممزوجًا بمنح الإشارة للذات بالمضي قدمًا.

قد نحتاج أن نفعل الأمر مع أنفسنا فقط فُرادى، أو ربما مع صديق يتفهم، أو ربما داخل إطار علاقة علاجية.. ربما قد نحتاج تجهيزًا طويلًا، وربما يحدث هكذا عفويًا وتلقائيًّا وفي لحظة ما، نحتاج دومًا أن نتذكر تاريخها ونمنحه من الحفاوة والتقدير والاهتمام ما نمنحه لعيد ميلاد حبيب أو ذكرى حدث ضخم في حياتنا.

أمثلة لطقوس التخلي التي قرر أن يفعلها بعض الناجين:

- "قررت أن أقوم بتسجيل ريكورد طويل لأبي أقول فيه كل ما لم

أستطع قوله له يومًا، وأذكر ما حدث، ثم أحتفظ به عندي ولا أرسله له، ولكني مع الوقت جعلت صديقتي تسمعه معي. كان الأمر صعبًا في البداية ومفعمًا بالانفعال، ولكن بمرور الوقت شعرت وكأن حجرًا ضخمًا قد سقط من صدري وأحسست بالخفة".

ـ "أنا قد ذهبت لقبر أمي وأخبرتها هناك بكل شيء.. بكيت طويلًا وغضبت كثيرًا، ثم انتهى الأمر بأن دعوتُ لها وأخبرتها أني قد غفرت لها، وحان وقت التجاوز وأنني فقط كل ما تمنيته يومًا هو أن أشعر بنظرة الفخر في عينيها".

"أنا قمت بإحراق صوري مع خالي الذي تحرش بي طويلًا في مناسبة أعددتها، وجمعت صديقاتي وبكيت كثيرًا أمام كومة الرماد أمامي، ثم قمت خفيفة".

ـ "أنا قد كتبت خطابًا طويلًا لأبي وزوجة أبي شرحت فيه ما حدث وآثاره وبيَّنت غضبي ولا أخفي أني قد لعنت الأقدار والألم، ثم وضعت هذا الخطاب في صندوق صغير ولم أرسله وأغلقت الصندوق بقفل مزين ثم ألقيت المفتاح في طقس احتفالي من فوق جسر بحري واحتفظت بالصندوق في حاجياتي كدلالة على غلق الملف".

ـ "أنا قد جلست وحيدًا أتخيل نفسي طفلًا أقابله وأحتضنه وأحميه وأقاوم من أجله كل ما يشغله وأستمع لصرخته وألمه، ثم قمت بالأداء الحركي وكأني أهرب بعيدًا عن الألم وأنقذ الطفل الذي بداخلي وأخبره أنه في أمان وأنه محميٌّ ومحبوب وقَيِّمٌ ويستحق، ثم أشاهده ينمو ويكبر حتى يصبح أنا الآن ويتَّحد بي.. كان الأمر أشبه برقصة فردية إيحائية مرهقة ولكنها محررة".

ـ "أنا قد قررت كتابة قصة عما حدث.. رواية طويلة فيها كل ما كان ثم أنهيها بالتحرر والتعافي واستعادة الذات وأسعى لنشرها كأمارة قبول لما حدث واتساق معه".

ممارسة الامتنان

ليس بالضرورة أن تكون الأشياء العميقة معقّدة.
وليس بالضرورة أن تكون الأشياء البسيطة ساذجة
.إن الانحياز الفنّي الحقيقي هو: كيف يستطيع
الإنسان أن يقول الشيء العميق ببساطة..

غسان كنفاني

تمرين (بسيط) للتخفيف من الألم في بدايات التعافي:

هناك أمر غاية بالأهمية والبساطة معًا، وقد كان يُفلح دومًا في بث السكينة والطمأنينة والبهجة في حياتي، ويُعد من الطرق السهلة لمقاومة الاكتئاب والاحتراق بالبؤس وبالأخص في بداية طريق التعافي... وهو تمرين الامتنان!

قد اعتدتُ أن تتناسب راحتي وسكوني الداخلي مع ممارستي لهذا الأمر، وأجد الفترات الأكثر إرهاقًا وألمًا هي الفترات التي غفلت فيها عنه أو تلاهيت بالحياة عن استقطاع الوقت لفعله!

تمرين بسيط وصغير وفعال للغاية، وللأسف خاب من استسخفه أو استصغره أو غفل عنه..

* أن تكتب كل يوم ثلاثة أشياء ـ على الأقل ـ تكون ممتنًا لها في يومك!

فقط هكذا.. ثلاثة أشياء رغم أي بؤس ومعاناة مررت بها في اليوم؛ تنقب عن ثلاثة أشياء كانت جيدة، منحتك الامتنان..

بعضنا يستصغر هذه التمارين البسيطة ويبحث دومًا عن أمور معقدة لتمنحه التجديد للطاقة لمواصلة التعافي، يظن بعضنا أنه ينبغي لما ينتشلنا من بؤسنا العميق أن يكون شيئًا عميقًا وبرنامجًا معقدًا، فنبحث في الكتب والتصورات عن الأكثر تعقيدًا، ونتلاهى عن أمور غاية بالبساطة يمكن حقًّا على المدى البعيد أن يكون لها عظيم الأثر في حالتنا النفسية.

وتمرين الامتنان هذا كدواء يتراكم أثره بمرور الوقت، ربما لن تلحظ الأثر لحظيًّا ولكن بعد بعض الوقت من الاستمرارية عليه تجد أثرًا مذهلًا على حياتك الداخلية ومحيطك الخارجي!

كل ما عليك هو أن تبحث كل يوم عن ثلاثة أمور تنتمي للجمال الموازي العابر بحياتنا..

أي شيء.. كبير أو صغير.. ضخم أو ضئيل..

ربما على سبيل المثال لا الحصر إن أعياك البحث عن شيء مبهج بفعل اكتئابك أو ألمك أن تمتن لابتسامة صديق، أو لكلمة ثناء صادقة، أو للفتة محبة عابرة، أو لوجبة طيبة، أو لنوم هانئ، أو لعمل مريح، أو لتوفيق قدري غير محسوب، أو لرسالة سماوية، أو لصحبة متفهمة، أو لأن المواصلات كانت سلسة استثناءً، وربما لفيلم جيد، وربما لأغنية معبرة، وربما للحظة روحانية عذبة!

وربما لأمور بحياتنا اعتدناها وألفناها حتى أصبحت غائبة عن إدراكنا، كرفيق أو صديق أو فرد من عائلتك أو ملكة ذهنية أو صفة

شخصية أو ظروف حياتية أو موقع بالعمل وغيره..

لا تستصغر شيئًا.. ربما تمتن لشخص ما، وربما تمتن لنفسك، وربما تمتن لجماد كسيارتك أو هاتفك، وربما تمتن للـه!

الامتنان (باللغة النفسانية) يماثل في اللغة الدينية مفهوم الحمد، وهو شعور قلبي وحالة داخلية، أما الشكر فهو الترجمة الفعلية لهذا الشعور.

لذا علمونا أن الشكر إظهار وفعلٌ للجوارح، والامتنان (الحمد) حالة باطنية وعملٌ للقلب..

وربما هناك شكر زائف بلا امتنان حقيقي.. أما الامتنان فلا يمكن أن يكون زائفًا سواء تمت ترجمته للشكر أو لا..

مقاومتنا للبؤس تنبع من هنا.. والطريق للتعافي يتجدد من تلك المنصة.. ومعرفتنا للـه لن تقوم إلا على امتنان.

وليس بالضرورة أن يكون امتنانك للـه، فمن لم يزل يعاني من إشكالات في العلاقة باللـه، فلا يقسو على ذاته ويجبرها على الدخول بعلاقة مع اللـه عنوة.

فليقبل مرحلته من النمو.. ويؤجلْ التواصل مع اللـه قليلًا..

وربما يلتفت إلى نفسه فيمتن لذاته على أفعاله وصفاته الحقيقية، يمتن لثقته وتعاطفه، يمتن لأفعال المحبة والإيثار منه.

وربما يلتفت للكون نفسه فيمتن لشيء جميل حدث خارج عن إطار إرادته وتحكمه وربما يلتفت للطبيعة فيمتن لمشهد جميل..

مع الوقت سيعرف نفسه وعالمه أكثر.. وسيحدث نوع من التواصل بينه وبين الكون من حوله.

سيشعر بنوع من التجذر، من الألفة، من الانتماء للحياة.. وحينها سيصبح التواصل مع نفسه أقرب.. وربما بعدها يمكنه حينها أن يبدأ في التواصل مع الله..

- ونحن ننصح دومًا بألا تكتفي باستحضار الأمر ذهنيًّا، إنما لا بد من الكتابة!

لن يكفي مجرد محاولة إحصاء عابرة ذهنيًّا بكسل قبل النوم لما حدث، إنما ينتج الأثر من الكتابة، من تدوين الأمر بشكل يومي ودوري وتحويله لعادة لا تنكسر.

لن يستغرق الأمر ثلاث دقائق.. وستجد أثرًا بالغًا في قلبك..

وإنا ننصح ببرنامج لتدوين الامتنان من البرامج المنتشرة على متاجر تطبيقات الهواتف.. فاختر منها ما شئت..

امتن اليوم.. وانغمس بالامتنان.. واكتب امتناناتك.. وشارك امتناناتك ..وادع الآخرين للامتنان وشاركهم امتناناتهم.. وعلِّمهم الامتنان.. واجرِ على ألسنتهم لغة الامتنان.. وكن تجسدًا حقيقيًا للامتنان.. وصاحب الممتن يصيبك بعضٌ من رضاه وتستلهم من بهاء روحه..

وإياك أن يمر عليك يوم تراه أكثر ازدحامًا من استقطاع بضع دقائق للامتنان أو تراه أكثر بؤسًا من أن يحمل شيئا موازيًا من الجمال.

حارب الوحدة والغربة والكآبة والقلق بالامتنان.. واصبر قليلًا وستجد لهذا الدواء أثرًا عجائبيًّا..

وإن كنت ممن مارس الامتنان يومًا ثم انقطع عنه.. فعُد إليه اليوم..

ستجد امتنانك ينمو بنموك.. وتعافيك يؤثر بمستقبلات الامتنان فيك..

وتذكر أن بداية الصلاة بكل الأديان نوعٌ من امتنان.

ومنطلق التعافي ومنصة التحليق بسموات التحرر من كل ما يرهقك؛ ربما هي تلك المساحة البسيطة للغاية (دقائق الامتنان اليومي)

قد بدأ الشفاء

أن تكون أنت أنت.. يا لها من مهمة شاقة!

بول فاليري

إن ما قد آذانا كان علاقة؛ وربما هي كانت أكثر موضع بحثنا فيه عن الأمان والراحة والرعاية، فكانت في الحقيقة أكثر موضع وجدنا فيه الخوف والرفض والألم. وبينما يتراكم الخذلان، فقد أصبحت هناك فجوة ضخمة بين توقعاتنا (ما ينبغي أن يكون) وبين ما يُمارس تجاهنا (ما هو كائن فعليًّا)!

وربما لم نجد رمزًا أبويًّا نتطابق معه، ولا قالبًا نصب فيه هويتنا الصلصالية الرقيقة التي لم تتشكل بعد. لذا لم نجد إطارًا لنكوِّن من خلاله ذاتًا واضحة المعالم. فتجمدنا هناك في تلك المرحلة الصلصالية من النمو.

قد كان ينبغي عليهما (الأب والأم أو علاقاتنا الأولى) أن يساهما في صياغة الإطار المُحَدِّد لذواتنا والقالب الذي يمنح نفوسنا شكلاً وهيئة لنتمكن بعدها من أن نجري عليها تعديلات تناسبنا لنتعرف على أنفسنا ونشكل هوياتنا. تلك هي رحلة (بناء الذات)؛ إطار أبوي عام

يتشكل في تربة المحبة ثم يُضاف إليه تعديلات وإضافات وتنقيحات من تجاربنا.

لذا اتضح لنا وكأنه ينبغي علينا أن نعيد اختراع العربة؛ فننشئ لأنفسنا ذاتًا من الصفر، من الخربشات الأولى للصياغة، في غياب قالب نتقولب عليه أو هيئة ما نحاكيها ابتداءً.

والأهم أننا كرهنا ذواتنا المتشكلة بأعطابها، لأننا ظننا أنهم يكرهوننا!

وحينها قد بات لزامًا علينا إن أردنا النجاة والمواصلة أن ننشئ ذاتًا بلا ماكيت وبلا رسوم مسبقة، وبلا أنموذج تصوري، وبلا إرشادات.

أي صعوبة تلك: أن تصب ذلك التكوين المائع (الهيولي) في (لا قالب)، وكأنك تسكبه هناك في الفضاء، ثم تسأله أن يتشكل. أن تصب تلك (المُونة الطريَّة) صبًّا عشوائيًّا ثم تتساءل لماذا لم تقف منتصبة كهيئة أسمنتية لتمثال رجل أو امرأة!

ورغم كل هذا، قد قامت تلك الذات، ووقفت وانتصبت متحاملة.

نعم، ربما بكثير من التشوه والانحناءات والالتواءات. ولكنها قد قامت كهيئة قريبة من هيئات البشر، كطيف إنسان. وتلك بطولة حقيقية.

والآن قد صار علينا الآن أن نعالج تلك التشوهات لتستقيم هيئاتنا وتستقر ذواتنا كنفوس مستقرة قادرة على مجابهة الوجود. وبعدها نبدأ في إضافة الرتوش التي تميزنا نحن كبشر متفردين.

تأملنا المحيطين بنا، لم يكن ما لديهم يشبه ما وجدناه داخلنا. فقد ألفناهم ببساطة يسيرون وينتقون هوياتهم، يعرفون ما يريدونه، ويستكشفون الحياة والكون، ويضيفون الخبرات، ويستلهمون التجارب ليصنعوا لهم هوية متفردة.

في نفس الأثناء التي كنا فيها فقط نتناول الجاذبية، لننتصب قائمين كذوات مرئية في هذا العالم، ولم تزل طراوتنا لم تجف. ونصارع لنحصل فقط على هيئة طبيعية فوق كل تلك الشروخ والتصدعات التي تجعل منا (مجرد بناءات نفسية آيلة للسقوط).

ثم فجأة يتغير كل شيء، وتنفتح بوابة من التعافي لم نكن ندري عنها شيئًا.

(علاقة شافية)

علاقة أخرى ترمم كل شيء.

نعم، لم يكن الأمر أسطورة كما ظننا دومًا انطلاقًا من قسوة تجاربنا. ليتضح أنه لم يكن وهمًا في النهاية. نعم، ربما كنا ملتهبي الدواخل بشكل أبعدنا بخوف عن العلاقات، وأصابتنا رهبة من الحميمية. وربما قد لاقينا المزيد من الألم في المزيد من العلاقات الأخرى التي اتضح أنها فقط ثلة من الاختيارات الخاطئة، لأننا بشكل ما أصبحنا نحمل مغناطيسًا للأوغاد والحمقى. فلا نسقط إلا فيمن يؤذينا ويخذلنا.

قد صار الأمر معقدًا، وكأننا نسير مدفوعين قهرًا لتكرار المأساة مرة تلو الأخرى متوقعين نتيجة مختلفة لا يبدو أنها تأتي أبدًا.

حتى تدخلت عناية ما، ربما هو الله في نظر من استطاع أن ينجو بإيمانه. وربما هو شيء آخر، ربما محض مصادفة في نظر من فقد إيمانه في طريق النكبات كرقم في عداد خساراته.

ولكنها هناك حقًّا، اخترناها أو طلت على أكواننا؛ علاقة ما أو أكثر.. شافية.

قد جازفنا فيها رغم كل شيء. رغم الشعور بالتخوف والتهديد، ورغم نداءات نفوسنا بالعزلة والاجتناب، ورغم شروخ الثقة داخلنا. ولكننا جازفنا بالأمانة والإفصاح، وجازفنا بالثقة والمراهنة بالقرب، خاطرنا بفتح جراحاتنا. وللغرابة ـ وربما للمرة الأولى ـ لم يتم استغلالنا أو وضع الملح في جراحاتنا.

العلاقة الشافية: تلك المساحة الدافئة بين شخصين، المسافة بين كيان إنساني وآخر، التواصل الحقيقي بينهما، الكيمياء اللامفهومة. تلك المساحة هي الوحدة الأصيلة للوجود الإنساني، والبنية الرئيسية التي تشكل أنسجته وتمنحه الوسط الملائم لصياغة ذاته. فالذات (الأنا) لا يمكن تشكيلها وإعادة اكتشافها وإدارتها إلا من خلال تحليل تلك المساحة (العلائقية). وكل ما يحدث (في الداخل) لا يمكن قراءته سوى هناك في تلك المسافة؛ المسافة التي يتم تشفير كل شيء داخلنا فيها، ليخرج رمزيًّا مسطرًا بأحبارٍ سلوكية سرية لا تكشفها سوى عينٍ حاذقة ووعيٍ مجاوزٍ للمظاهر.

إن كل علاقة يحدث فيها نوع من القرب والألفة والدفء، هي عرضة لأن نُخَبِّئ فيها أكوادَ دواخلنا بشكلٍ رمزيٍ، وأحيانًا بشكل شائكٍ شديد الخطورة.

وهناك فقط يمكن للشفاء أن يحدث حين تنحل أكواد اضطراباتنا داخل إطار علاقة.

كنا كنخيلاتٍ صغيرةٍ نبتت في تربةٍ ملحةٍ وصخريةٍ، واستطاعت النجاة والبقاء، ولكنها صارت مبتورة قزمة التكوين.

ثم جاء أحدهم فسمحت له أن يمنحها تربة مغذية. فوضعها في

تربة الاستيعاب وسقاها بماء (القبول غير المشروط)، ووضع لها أسمدة المحبة والصبر والتحمل.

فهناك حيث تلك العلاقة الشافية، استكملنا نمونا المتجمد.

إننا قد نعرف الصواب وقد ندرك الحقيقة وقد نعلم ما الذي يجب علينا فعله، ولكن تعوزنا الطاقة وتتفلت منا الاستمرارية، ونفتقد الإيمان بذواتنا بما يكفي لصعود الطريق الوعر.

نحن لا نتحدث عن تصور (المنقذ) أو (المخَلِّص) إنما عن علاقة شافية واقعية واعية، ربما هي علاقة بمعالج أو رفيق رحلةٍ أو صديق متفهم أو علاقة حبٍّ ناضج أو علاقة زواج غير اعتيادي، أو أي شيء من هذا القبيل، يمكنها أن تكون أيًّا من هؤلاء أو كلهم جميعًا.

لم تكن علاقة مثالية، ولم تكن تربة فائقة، ولكنها كانت آمنة قدر المستطاع لنتمكن من خلالها أن نكون أنفسنا كما نحن، بكامل حقيقتنا. كانت كافية لذلك، لذا كانت شافية!

"وداوني بالتي كانت هي الداء"، فالعلاقة الشافية هي تجربة تصحيحية، فرصة مغايرة لتذوق مساحة بديلة لما افتقدناه

Corrective Experience

كان دواؤنا في حقيقته: علاقة؛ علاقة تصحيحية ترمم قدرتنا على التواصل والثقة، وترمم الوحشة والوحدة، وتمنحنا شعورًا جديدًا بالألفة، علاقة تمثل برعمًا من التواصل الحقيقي مع كيانٍ إنسانيٍّ آخر قد تفتح ذاك البرعم في بستان نفوسنا المتصحر بالأسى.

أوليس العلاج النفسي في حقيقته هو علاقة شافية وتجربة تصحيحية،

يقول النفساني العبقري إرفين يالوم "الشفاء في العلاج النفسي يحدث في حقيقته عبر العلاقة العلاجية لا مجرد المحتوى المنطوق".

وحين دلفنا بقلوبٍ خائفةٍ وخطونا بأقدامٍ مرتعشةٍ نحو تلك العلاقةِ الشافيةِ، حينها بدأ كلُّ شيءٍ في التغير. فأصبحنا نتحدث عن الإيذاء كتجربةٍ ملهمةٍ لنا وللآخرين. ونتحدث عن المؤذي وقد أزاح نور الوعي ظلمة غضبنا القديم الذي يلتهمنا أولًا.

هناك يكتمل الملف وتوضع النقطة ويتم الإغلاق. ونتجاوز المؤذي للحد الذي لم يعد يعنينا ما أصابه، ولم يعد يشغلنا تصوره عنا ولم نعد نعرف أنفسنا من خلال نظرته لنا.. والأهم أننا لم نعد نخافه!

هناك في تلك المساحة الشافية نجازف بإزاحة الصورة الزائفة التي صنعناها لأنفسنا لنحمي بها ذواتنا من مزيد من الإيذاء. فنسمح لذواتنا الحقيقية كما هي أن تطل؛ غضة نقية، قوية وهشة معًا، بلا كثير اعتبارٍ لناقدٍ أو ناقم، فلم نعد نتسول قبولًا ولم نعد نتلمس ربتة إشفاق على رثائنا لذواتنا.

بل ربما اختار بعضنا أن يعود للإيمان بقوة أعظم منا، قوة رحيمة رؤوفة معتنية.

اختار بعضنا أن يتوقف عن الخلط بين صورة الرب وصورة الأب.

وربما لم نعد نرى أنفسنا منبوذين ومطرودين من الرحمة وغير مستحقين للقرب والعناية، لم نعد نتصور الرب بداخلنا كيانًا غاضبًا انفعاليًّا ناقمًا دائمَ اللوم. لم يعد تصور الله يجلدنا دومًا حتى نسعى للتحرر من الإيمان خلاصًا من الإيمان وقد كان الإيمان يقدم نفسه أصلًا كخلاص من المعاناة.

وهناك في تلك المساحة الشافية، لم نعد نرى أنفسنا (لا نكفي)، وأصبحنا نتمكن من لملمة أنفسنا واحتمال مشاعرنا وإدارتها.

قد غاب الشعور المضني القديم بالخواء!

وبدأت حياتنا تحمل المعنى، وأخذت تصير لذواتنا بأعيننا قيمةٌ.

نبدأ في رؤية أنفسنا بعين الاستحقاق، ولا نعود نرى الكون مكانًا معاديًا، ولا نعود نرى الآخرين محض حمقى أو أوغاد.

نصبح للمرة الأولى آمنين داخل جلودنا، وتتشكل لنا هيئةٌ وهويةٌ وهدفٌ!

نعم، ربما لم تزل ندوبنا بارزة؛ نتحسسها أحيانًا كعلامات فخرٍ وكدلالات أننا نجونا من أهوال بحق.

تصبح قصصنا كأوسمة يرتديها المحاربين القدامى، بعدما ذاقوا النكبات والإصابات فلم يعد في جعبة الحياة ما يمكن أن يخيفهم.

وأخيرًا قد ينبت بداخلنا بذر ضخم من المحبة، المحبة للجميع؛ للكون وربه ومكوناته؛ المحبة للضعفاء والجرحى والمنكوبين.

وربما بعضٌ منا قد يتحسس ندبته الأبرز فيقرر أن يلتفت ويعود للميدان ثانية باحثًا عن جريح حديثِ العهدِ بجُرحِه، ولم يزل نزيفه طازجًا، فيخبره رغم كل الكفر والتخوف الظاهر بعينيه الملعة صائحًا: (أن هناك ضوءًا ما بنهاية النفق، فقد كنت هنا من قبل، آمن).

* * *

تلك المحبة اللامشروطة تشفي.

والأمر غير متعلق بحب رجل لامرأة والعكس.. ولا نقصد به بالضرورة العلاقات العاطفية، بل إن التركيز على انتظار علاقة عاطفية وحبيب منقذ كتجربة تصحيحية وحيدة هي من أوهام الناجين، ومن الأمور التي تسقطهم في العادة في قهر التكرار والانجراف بتوقعاتهم في بئر علاقة مؤذية وخيبة أعظم.

حقًا إن للمحبة غير المشروطة قدرة شفائية. والحقيقة أنني لم أكن أؤمن بذلك حتى عهد قريب.

لطالما ظننتها فكرة خزعبلية، مثالية، كأسطورة لاهوتية. أو ربما ضرب من ضروب الفانتازيا الرومانسية تتعلق في ذهني بتلك الجميلة التي تراقص الوحش، وتحبه كما هو بقبحه وشروره، فتحمل محبتها مسحة شافية تخرج جوهره.. ويتحول الوحش أميرًا!!

شيء ما داخلي كان يصدق في الحب، نعم، ربما، ولكنني لم أكن أرى له أبدًا ذلك البعد الأسطوري، والماورائي والسحري، بل كنت أرى تلك المعتقدات نوعًا من المراهقة النفسية والنزق الوجداني وأقرب للضلالات الذهانية منها للنظرة الواقعية للوجود.

فطالما رأيت النضج النفسي متعلق بالواقعية الصارمة الخشنة، وأول مبادئ الواقعية هو وضع الأمور في نصابها، والاعتراف بمحدودية العاطفة وقدراتها.

كنت أرى الحب قد يصنع زواجًا، أو بيتًا، وربما يصنع صداقة تدوم قليلًا!

وربما يصنع قتلًا، أو تعصبًا تأثرٍ جانبي لشعورٍ لا يخضع تمامًا للمنطق

والقواعد حتى الأخلاقية منها. ولكنه لا يغير النفوس، ولا يمكنه أن يصنع معنًى حقيقيًّا للحياة.

حتى عرفت المحبة (وهي لفظة أكثر شمولية وحيادية من الحب)، المحبة التي يعتقد البعض أن بها قامت السماوات والأرض، وبها منحتنا الحياة نفسها وأنفاسها. وبها صدر عن الواحد كثرة. أحب الله الكون فكان. المحبة مساحة غير متَجَنِّسَة. والأهم أنها غير مشروطة. فالفوارق بين المحبة وبين ما سواها من أشكال الهوى والغرام والحب، أنها بلا شروط، وأنها بلا غرض، وأنها بلا انتظار لمقابل وبلا ابتغاء أحيانًا لمقابلتها بمثيلها.

وهي ليست سهلة كما تبدو، فالكتابة عنها أيسر كثيرًا من ممارستها، وربما أيسر كثيرًا من إيجادها وتلقيها.

تلك المحبة التي هي بوابة الغيب، لها قدرة عجيبة على الشفاء، لا يمكنك أن تتخيل ما الذي يمكن أن يحققه إنسان فقط إن شعر بأنه محبوب حبًّا غير مشروط.

بل إنني صرت - لما رأيت تجلياتها في الناجين - أرى جوهرًا روحيًّا لدى ممارسي المشورة والدعم والعلاج النفسي وهو ببساطة قدرتهم أن يحبوا أولئك الذين لم يجدوا من يحبهم!، محبة صابرة غير مشروطة، هكذا كما هم، بلا تجنيس أو غرضية أو ابتغاء لمحبة مقابلة!

وأن التقدم الروحي والنمو النفسي والتعافي يتعلق في أعمق صوره باتساع مساحات المحبة بنا، بأن نصبح قادرين بشكل أكبر على منح الحب، وعلى تلقيه!

هي تحتاج قدرة استثنائية في المنح، وقدرة استثنائية أيضًا لتمكننا من استقبالها إن توجهت يومًا نحونا.

فافتقارنا لمثلها جعلنا غير قادرين على منحها لأنفسنا أو للآخرين، وجعلنا كذلك غير قادرين على استقبالها إن توجهت نحونا ذات حظٍّ حسنٍ.

إن تلقي المحبة.. ملكة وإمكان نفسي نفتقده، جعلتنا التجربة نعاني من عطب في مستقبلات المحبة.

وكل العجب أن ما يعالج عطب الاستقبال هو صبر المحبة نفسها!

وكأن المحبة الصبورة الثابتة ـ رغم الرفض أحيانًا ـ مع الوقت تنشئ في متلقيها مستقبلات التلقي التي ضمرت فيه. فتشفي عدم قدرته على تلقي المحبة، فيستشعرها ويؤمن بها، ويتلقى ويستجيب بمثلها!

وكأنها تنشئ لديه الإمكان الجديد، وهو إمكان المنح لذاته وللآخر. بل ربما الاحتياج للمنح!

للمحبة تلك القدرة الشفائية.. في المنح والتلقي معًا. ومانح المحبة بلا تلقٍّ سعطل الشفاء، ومتلقيها بلا منح متجمد بالروح.

ومعطوب المنح والتلقي مسكين محروم، يتجلى حرمانه في اضطرابات وتعثراتٍ تحمل ترجمات عرضية متنوعة، وأصلها واحد؛ وهو جوهر العطب في المحبة ومرتكز الحرمان!

وإظهار المحبة قوة.. لا ضعف.

وأهل المحبة اللامشروطة هم الشجعان حقًا!

فكل الناس يحب من يحبه ويحسن إليه. ولكن ليس كلهم يقدر أن يحب من لا يتوقع منه المبادلة، ولا ينتظر منه نفع ولا يرتجى منه حفاوة، بل ربما من لا يحبه. وليس كلنا يقدر أن يحمل المحبة تجاه من يسيء إليه.

كل دين لا ينبت المحبة هو دينٌ قد أسيء فهمه. وكل تعافٍ لا تظلله المحبة بأبعادها تلك لا يدوم أثره.

بل كل علاج لا يؤدي لترسيخ المحبة في متلقيه، هو محض تحفيز وتعاليل لا يلبث، أن تبرد حرارته، وتنمحي منحوتاته.

وكل عبادة لا ترتكز على محبة الله للمرء ولا ترى العلاقة أساسها تلك المحبة ستصير شعائرية خاوية لا تسمن روحًا ولا تغني من جوعٍ وفراغٍ للمعنى.

وليس كلنا يتمكن من حمل المحبة اللامشروطة ناحية من لا شيء لديه ليحبه الناس عليه، ومن لا يرى أنه مستحقٌّ لمثلها.

ومن جمال المحبة الحقة.. أنها لا تحتاج تعبيرًا أو إشارة أو تلميحًا، فالمحبة الحقة تسري دون اللفظ، ودون المنطوق والملحوظ. تسري في تلك المساحة بين روحين. فتداوي دون أن تتكلم، وتشفي دون أن تحدث صخبًا!

لذا فإن وجدت نفسك عاجزًا أمام شخص تهتم لأمره، ووجدت الفكر يقف مذهولًا أمام متعثرٍ ما لا تدري كيف تساعده، وإن وجدت الأسباب تنقطع في مرحلة ما، فتذكر أنه لم تزل هناك قوة كافية تعمل في الخفاء؛ تلك القوة القادرة على تغيير المسار!

كل ما عليك حينها هو أن تحمل المحبة اللامشروطة؛ ثمرة قلبك، وتسكبها هناك، وتتركها لتعمل، وتشهد الأثر السحري!

ولكن لا تنس في غمرة منحك للمحبة وتلقيها، أن تمنح بعضًا منها.. لنفسك!

فأجمل ما بالمحبة أنك يومًا ما ستدرك وتؤمن.. أنك أيضًا ورغم كل شيء.. تستحق!

أبعاد المحبة الشافية:
مُطلقة ومستنيرة وعفوية

قد يكون في أعماق المرء ما لا يمكن نبشه بالثرثرة، فإياك أن تعتقد أنك تفهم الآخرين بمجرد تحدثك إليهم...!

دوستويفسكي

ألم نسأل أنفسنا يومًا: لماذا لا تكتمل محبتنا للناس حتى نشاهد هامش الخطأ في حياتهم، وهامش البشرية والضعف، ومساحات الخلل والذنب، مساحات الحرج والخجل والخزي، مساحات التواري والعار.

حينها فقط نجد التعاطف وننهمر نحوهم في "التواصل الحقيقي" ونشعر بكمال المحبة وقدراتها السحرية، ونرتبط بشدة بتجربتهم، وهناك يحدث الشفاء لنا ولهم!

شيء ما يبدو ناقصًا حين يحاول أحد الطرفين في علاقة ما أن يؤكد على نصاعة الصورة، أو حين نتظاهر بأننا محض ضحايا في كل شيء، أو حين ننكر حقيقة أن كلنا يرتكب الأخطاء.

نستشعر -حينها بعض البعد اللامفهوم، تزيد المسافة بيننا وتتسع بشدة، نشعر بأننا لا نثق بهم، وأنهم بلا شك لا يثقون بنا بما يكفي للبوح.

ونشعر حينها بالألم المشفق حين نشاهد إنسانًا لم يُسمح له بمساحة من الخطأ، وقد طُولِب دومًا أن يكون مثاليًا وكاملًا، وقد تم رفضه وشيطنته وإقصاؤه من الحب إذا ارتكب خطأ، فصار لا يسمح لذاته بارتكاب الأخطاء، ويكاد لا يتسامح فيها مع الآخرين.

أصبح أحدنا يخاف أن يتحدث عن ذنوبه وعيوبه لئلا يخسر القبول والمحبة بإظهار الجانب المظلم من ذاته.

لم ندرِ أن القبول اللامشروط، هو مرحلة تالية للإدراك الشامل.

ـ (ينبغي أن أراكَ حتى أقبلك) (لا يمكنك أن تشترط ما يظهر منك باحثًا عن قبول غير مشروط)، فإنك حينها ستبقى تشعر أن شيئًا بهذا القبول ناقصًا، والحقيقة أن النقص في مساحات حكايتك وإفصاحك عن ذاتك لا في قبولي لك.

فأنت ببساطة تدرك أنني لم أرك بشكل شامل، فتتساءل داخلك (هل كنت سأقبلك إن رأيتك)!

لذا تشعر بأن هذا القبول الصادر مني لا يكفي، فهو فقط موجه نحو الجزء الظاهر منك! لهذا يُحرجنا المديح فهم لا يعرفوننا حقًّا.

قفزة ضخمة نجريها مع أنفسنا حين نقفز نحو الضفة الثانية من الشفاء عابرين هوة الخزي والعار، عبر تعرية مخاوفنا ومخازينا، كافة الأمور التي نشعر بالحرج منها، ونلوم عليها ذواتنا، وكافة الأشياء التي لم نفصح عن أنفسنا فيها ولم نسامح ذواتنا على اقترافها... حين نكسر حجاب كتم الخطايا بمجازفة الاعتراف!

تلك الأشياء التي نظن أننا وحدنا من ارتكبناها، وأنها لفظاعتها تجعلنا سيئين للغاية.

الأشياء التي تُشعرنا بالوحدة والعزلة، وتُشعرنا بالزيف والازدواجية، وتُشعرنا بعدم الاستحقاق للقبول المتوجه نحونا.

تلك الأشياء التي تعطل (استقبالنا للحب).

إن وحدتنا تذوب حقًّا، لا عندما نشارك الآخر آلامنا والإساءات التي وُجِهَت إلينا فقط؛ بل في الحقيقة عندما نشارك إساءاتنا وخطايانا نحن أيضًا، ونستشعر الغفران.

وحدتنا تذوب حين نحطم تلك الحجب التي تمنعنا عن الشعور بالآخر في عالمنا؛ مثل حجب "لا يمكنني أن أسامح نفسي" و"أنا سيئ من الداخل ووحده الله يعلم حقيقتي" و"لو علمت حقيقتي، ستكرهني".

تلك الحجب الواهية التي نقامر بتحطيمها في مجازفة مخيفة بلا شك؛ حين نقرر أن نمد الثقة بالآخرين لحدود أكثر اتساعًا رغم كل مشكلات الثقة التي نعانيها تجاههم، ونقرر إطلاعهم على جانبنا الأكثر إظلامًا!

حين نصبح (معرضين)، ونسمح لذواتنا الحقيقية بكل ما فيها أن ترى النور للمرة الأولى، وأن يتم إدراكنا بالكامل.

أن نسمح بأن يرانا أحدهم دون مواراة أو ألاعيب، دون تجميل أو مساحيق، دون زينة ورتوش.

_أن يراني الآخر... أنا كما أنا.

حين أسمح بأن أتلقى (**المحبة المستنيرة**)؛ وهي محبة **قد بُنِيت على معرفة مستنيرة بكافة أبعادي، محبة قد وجهت إلى حقيقتي لا إلى صورتي.**

حينها سأشعر أنني على ما يرام، فتلك هي المرة الأولى التي أتذوق فيها محبة لا مشروطة، ومستنيرة وحقيقية أيضًا.

يمكنني اليوم فقط أن أصدق تلك المحبة وأن أستقبل ذلك القبول، فقد قامت المحبة بعد تعرية حقيقتي، فتوجهت نحوي لا تجاه صورتي التي أحرص على ظهورها ولا أدائي الاجتماعي الذي أسعى لتزيينه!

كل محبة تم توجيهها نحونا دون أن تظهر قبلها حقيقتنا كاملة سنبقى نشعر أننا لا نستحقها، لأنها وإن كانت (غير مشروطة ومطلقة) فهي

(غير مستنيرة) لأنها لم تطالع حقيقتنا كاملة.

والمحبة لا تشفي إن كانت (غير مشروطة) فقط، بل لا بد أن تكون (مستنيرة) تحمل إدراكًا لأبعادنا وتحيط بكافة جوانبنا، وذلك هو البُعد الثاني للمحبة الشافية.

* * *

العجيب أننا لا ندرك أن الآخرين يدركون أننا نتوارى ونختبئ، وأننا أحيانًا نتزيف وندَّعي، وأن صورتنا ناقصة، وأن هناك في أحجية حياتنا كثيرًا من القطع الغائبة، بل قد يشعرون أنهم غير قادرين أن يمنحونا المحبة، لأنهم لا يروننا بالكامل.

نظن أننا نتمكن من خداعهم والتلاعب بهم والتحكم في صورتنا بأعينهم... ولكن ذلك لا يحدث.

فالصورة الناصعة تؤرق الآخر، وتشعره أنه ليس نِدًّا لنا ببشريته ليمنحنا المحبة.

ربما يشعر الآخر أننا لا نحتاج محبته، فصورتنا كاملة بلا أخطاء، وكل أخطائنا مبررة، أما هو فبشريٌّ ناقصٌ محدود ممتلئ بالظلام!

إن البشر لا يمكنهم في الحقيقة أن يثقوا في شخص لا يُخطئ، مهما ادَّعوا غير ذلك، ومهما بحثوا عن المنقذ الكامل، والمخلِّص المعصوم.

لأننا لا نستطيع أن نثق في إنسانٍ لا يقبل وجود مساحة من الخطأ كركيزة حتمية من ركائز الوجود.

وأحيانًا لا يمكن أن نثق في إنسانٍ لا يسامح نفسه على مساحة من الخطأ صغرت أو كبرت، لأنه يومًا ما سيديننا ولن يتمكن من الصفح عن هفواتنا.

لا يمكننا أحيانًا أن نصدق تلك الرواية التي يرويها بعضهم عن حياته في عالم الفضاءات الافتراضية المفتوحة، فلا تحوي روايته شيئًا من الخلل يدينه!

لا يمكننا أن نبتلعها، ولا يمكننا أن نصدقه.

وحين يروي بعضهم أخطاءه في مفاوضة صورية ومحاولة للحصول على صورة "تواضع زائف "فيسوق لنا أخطاءً هي إلى الحسنات أقرب؛ أخطاءً راقية رقيقة، عابرة ممتلئة بالمبالغة.

وقتها نتأكد أنه يخبئ شيئًا أعظم، وأننا أمام روح مدفونة في غيابات الصورة وخوف الرفض، وأن التشوه الأعظم الذي حدث لديه هو محو مساحة التسامح الذاتي من ذهنه، فأصبح يعاني مع أخطائه وحيدًا في عزلته، يحمل سوطه ويقف أمام مرآته الذاتية منعزلًا ويسلخ جلده في وحشية من لم يسمح لنفسه بالتصالح مع التعثر وتلقي الصفح.

حينها يكون أي مديح منا تجاهه وأي ثناءٍ نمنحه إياه، سوطًا جديدًا يُشعِره بالبون الشاسع بين ما ندركه عنه وبين ما يدركه هو عن نفسه!

إن المثاليين بغيضون، والأنقياء كاذبون.

ـ إن لسان حال كلٍّ منا داخل العلاقات، يقول "أريد أن أعرفك، أحمل فضولًا متعاطفًا لدخول عالمك. فامنحني إذنًا بالاقتراب من الغرف المغلقة لدواخلك، خذني بجولة في دهاليزك الخفية، دعنا نُخرِج هذا الطفل الذي لم يُسمح له بمساحة من الخطأ الطفولي من زنزانته، دعنا نمنحه بصيصَ ضوءٍ ومستراحًا في ساحة الحياة المتسامحة مع الخطأ".

"أريد أن أعرفك لتتم محبتي؛ مستنيرة ومطلقة/ غير مشروطة"

"أريد أن أشعر بالثقة والأمان في هذه العلاقة لأتمكن من مساعدتك لتشعر بالثقة والأمان تحت جلدك!"

ـ أحيانًا يقف الآخر طويلًا على بواباتنا التي ترفض دخوله؛ لا تمنعًا وإنما خوفًا وألمًا... الآخر ممثلًا في مُعالجٍ أو صديق أو شريك الحياة أو رفيق التعافي.

يقف طويلًا في صبرٍ وقبولٍ لمعدلات شكوكنا وصعوبة تلك المجازفة علينا.

يقف بعضهم بلا ملل، ويبقى يطرق الباب حتى نقرر أن نفتحه وراء إلحاحه الصبور.

وحينها تنكشف عوالم ممتلئة بالسحر والجمال بيننا، ننكشف نحن كشخوصٍ غاية في التفرد، كبشرٍ مستحقين لا يملك ألا يحبهم.

وهنا تحدث الخصيصة الثالثة والبعد الثالث للمحبة؛ (العفوية): أي أنها تحدث هكذا من تلقاء نفسها بلا دفع ولا غرضية!

أن تحب أولئك الذين لم يجدوا من يحبهم!

وأن نحب من لم يسمح لأحد أن يراه ليحبه، وأن يحبنا أحدهم رغم ما وجدناه من صعوبة في أن نحب ذواتنا يومًا.

محبة (مستنيرة)، و(عفوية/ تلقائية)، و(مطلقة/ غير مشروطة) تلك هي المحبة الشافية!

أولى خطوات علاج الخزي

"إما أن تكون كما تبدو، وإما أن تبدو كما أنت"

الرومي

إن "الشفافية المطلقة" هي الإجابة الأولى على سؤال الخزي ومعضلته!

فالخزي، رفض للذات، وتخبية لها. يتحول صاحبه إلى جسم معتم، لا يمكنك أن ترى من خلاله، فهو لا يكشف إلا ما يريد. ويحاول دومًا تأمين نفسه ضد الرفض والنقد، يخاف الانكشاف لأنه يجد ذاته المكشوفة تبعث على التقزز أو النفور فيسعى لمواراتها، إما عبر التكتم والغموض، أو عبر الهرب من الحميمية والقرب، أو عبر "شيطنة" الآخرين ورفضهم والتخوف منهم وعدم منحهم الثقة بمبررات عقلانية كثيرة، أو عبر الكذب والمواراة والمراوغة والخداع، أو عبر تصدير صورة لامعة والحرص على المظهر.

المهم ببساطة أن المنطلق الرئيسيّ الذي يدفع إليه "محور الخزي" النفسي و"جوهر العار" هو (الإخفاء والتعتيم).

وبالتالي تصبح ببساطة أيضًا المجازفة (بالشفافية المطلقة) هي المداواة الرئيسية للخزي والمضاد النفسي بالغ الأثر له.

أن يحطم صاحب الخزي ذلك الوهم الذي يخبره أن الكتمان خيرٌ له، ويخرج عن إنكاره المتجلي في تخوين الناس، وأن يتنازل عن رفضه لمنحهم الثقة، ويخاطر بالشفافية الكاملة من أجل حريته لا من أجلهم!

والشفافية هنا، أكبر من مجرد الصدق والأمانة.

هو الدرجة الثالثة من سلم التحرر.

دعنا نفهم الفرق:

ـ **الصدق**؛ هو ببساطة عكس الكذب، وهو إطلاق الحقيقة كما هي متى احتجتها، دون لوي للحقائق ولا تعديل ولا إضافات ولا تغييرات. وتلك هي الدرجة الأولى على درج الحرية.

ـ أما **الأمانة** فهي عكس المراوغة، وهي إطلاق الحقائق دون حذف، ودون مقدمات، ودون مؤثرات نفسية كلامية لتوجيه الإدراك، أن تخرج الحقائق كما هي لا كما نريد تزيينها لتبدو أكثر بهاءً.

فبالتالي يمكن أن تكون صادقًا دون أن تكون أمينًا؛ عبر حذف أشياء معينة أو تقديم وتأخير، أو مقدمات تبريرية وإضافة مسوغات، أو عبر غرضية مستورة في الحكي.

فالمراوغة والتلاعب كسر للأمانة.

والمقدمات الطويلة لتوجيه ذهن المتلقي نحو التعاطف كسر للأمانة.

وإضافة التبريرات كسر للأمانة، وتخفيف الحكي وتزيينه كسر للأمانة. والانتقائية كسر للأمانة.

والمعاريض (التعريض المراوغ) قد لا تكون كذبًا ولكنها كسر للأمانة. والكتمان كسر للأمانة. وإن كنت في كل ذلك صادقًا في كل ما تقول.

والأمانة هي المرحلة الثانية من التحرر.

ـ أما **الشفافية المطلقة**، فدرجة أعلى. وفيها يمكن للناس أن يروا من خلالك.

أن تُخرج ما لديك كما هو، حتى دون أن تُدعى لذلك أحيانًا. أن تسمح لنفسك بإبداء أفكارك وهواجسك وأحلامك؛ خطاياك وبطولاتك؛ شرورك وجمالك على حدٍّ سواء. لا تتحرج من شيء ولا تكتم شيئًا.

أن تبدو للناظر كما أنت في الحقيقة، أو أن تكون في باطنك كما تبدو في ظاهرك، مجازفًا في ذلك بالتعرض للنقد، والتعرض للشفقة، والتعرض لحماقات التصنيف والأحكام، والتعرض للنصح الاستعلائي.

أن تسمح للناس أن يفكروا فيك كما شاؤوا، ويتصوروك كيفما أرادوا مكتفيًا برؤيتك لدى ذاتك وقيمتك عند نفسك.

سنتعلم حينها ـ تدريجيًّا ـ كيف نتوقف عن استمداد صورتنا عن أنفسنا من آرائهم وتصوراتهم. سنتعلم ألا نستمد تقييمنا لذواتنا من مدى القبول الذي نتسوله من الخلق ولا من تصدقهم بالثناء علينا.

إننا هنا لا نتحدث عن دعوة علانية لذنوبنا، ولا عن استعلاء بخطايانا، فتلك حماقة متهورة ومرضٌ مُرَكَّبٌ، وخزيٌ أعظم.

إنما نتحدث عن إفصاح عن تجربتنا بكل ما فيها من سقوط وقيام؛ من زلاتٍ واستفاقات؛ من مشاعرٍ وأفكار وهواجس وإبداعات!

إننا نتحدث عن "أن تكون أنت كما أنت حقًّا!".

أن نخلع تلك النظارة السوداء والكلام الغامض والعبارات التي تحتمل معنيين.

ألا نعبأ بآثار حروفنا على مستمعٍ، أو الخسارات الوهمية التي نظنها ستحل بنا إن خرج ما عندنا للنور!

أن نتوقف عن الاعتذار عن أنفسنا، والخجل من ذواتنا.

أن نردد كل صباح: "أنا هو أنا، لستُ مُدانًا لأتوارى ولا مدينًا لألهث وراء الإرضــاءً".

"لا أخشى انكشافًا ولا أدخر شيئًا مني تخوفًا وخجلًا، وليس لديّ خزانة للمواراة والتخفي".

حينها ستسقط كثيرٌ من الأنماط المرضية التي نتبعها بيومنا، وبعلاقاتنا.

نعم، ربما نتخبط في البدايات ونحن نحبو في مساحات الصدق والامانة والشفافية.

نعم، قد نستشعر الرهبة والهول في لحظات التكشف الأولى، ولسان حالنا يقول كما قال أحد الناجين:

"لما حكيت عن نفسي وشاركت باللي عندي كان في البداية بيجيلي إحساس (يا أرض انشقي وابلعيني)"

ثم بعد بعض الوقت سنمد أيادينا لنتحسس خوفنا فلا نجده. سنبحث عن ذلك الثقل في صدورنا فلا نجد سوى الخفة والراحة!

ستسقط مساحات شاسعة من قلقنا، وسنجد أنفسنا أكثر تحررًا في علاقاتنا مع الآخرين ومع أنفسنا.

سنجد أنفسنا أكثر قدرة على الإبداع، وعلى طلب احتياجاتنا، وعلى ترسيم حدودنا، وستصبح حياتنا أكثر ثراءً وعلاقاتنا أكثر إشباعًا.

دعنا من هراء (الغامضين)، ومديح الحماقة للمتكتمين، فهم فقط

يغذون خزي بعضهم ويُصَبِّرون أنفسهم على أنماطهم الموجعة بمديح نفس النمط لدى الآخرين؛ (نمط الغموض والتكتم).

فلنراهن على شفافية مطلقة، ولنخض هذه المقامرة الوجودية العميقة، "بأن أكون أنا أنا باديًا وباطنًا".

* * *

خوف الانكشاف

ذلك الخوف الغريب المتعلق بالخزي الذي كان يحتلنا، ويشعرنا أننا متهمون بشيء ما، وكأننا مدانون، وعما قليل ننكشف، أو نفتضح، أو نتعرى!

ربما تعمّقه داخلنا أشياءٌ اقترفناها نحمل الخجل منها، وربما أشياء أخرى في أوهامنا فقط، أو كوارث ما نتوقع أن تنزل بنا، فضيحة ما، شعورٌ ما يملؤنا بأنه سيتم سحلنا وتعريتنا ومهاجمتنا.

شعور ينبثق من حالة العجز القديمة في الإساءة بأننا لن نجد من ينصفنا ويدافع عنا، أننا سنسقط فيتكاثر الشامتون.

لطالما كنا نحيا بنوع من الترقب، والتأهب، استشعار هجمة ما في الأفق، حتى أصبح الأمر قريبًا من الارتياب!

كان صوت الهاتف يفزعنا، ودقة الباب ترهبنا، ورسالة تشاء وصلة الإنترنت أن تؤخر فتحها تشعرنا دومًا أن تلك هي التي ستقضي علينا وتحقق هواجسنا.

كنا نتوقع خذلان الآخرين، وربما كنا نتوقع مؤامرة ما.

كان لدينا نمط متكرر، هو الشعور بأننا الآن يتم استغلالنا من الناس أو استدراجنا من الرب لنستحق عقوبة!

كل هذا كان يملؤنا خوفًا وخوفًا.

وكنا هربًا من هذا الخوف نسعى دومًا لحشد الطمأنة. كنا نشعر أننا متهمون لذا نسعى دومًا أن نبرىء ساحتنا، نلهث وراء إثبات براءتنا!

نتمنى أن نحصل من عيونهم على عفو ما، على صفح على جُرمٍ غامض يملؤنا عاره.

لم نكن أحيانًا نبحث عن الحب، إنما كنا نحاول انتزاع صكٍّ بالبراءة، ومرسومٍ بالغفران!

كانت هناك فجوة سوداء عميقة تلتهمنا، حدودها الخزي والخوف؛ فجوة لا تشبع أبدًا.

حتى عرفنا التعافي والمُكاشفة والشفافية! وحينها بدأت تلك الفجوة تتقلص تدريجيًّا.

وقد تتقلص ببطءٍ شديد، ولكنها تتقلص.

فلا نعود نشعر أننا مذنبون نحتاج إثبات البراءة!

بدأنا نتعامل مع خطايانا بنضج التعافي، بمسؤولية وأمانة، ونفصح عنها في نور شخص آخر، ونسدد ضريبتها بالتعويض والإصلاح بقبول وشجاعة، ولكننا لا نسمح لها أبدًا أن تنزع عنّا استحقاقنا للمحبة والرحمة وللفرصة الثانية!

لم نعد نحشد طاقتنا للفرار منها ولا لتسويغها وتبريرها. فقط بكل بساطة (نعم لقد فعلنا)!

سنجد كل واحدٍ منا يسمح لنفسه بمساحة من الخطأ، ويمارس الصفح الذاتي تجاه نفسه؛ الصفح الذي سيساعده على مداواتها.

فقد تعلمنا أن من يجلد نفسه دومًا فهو يغمرها بالإحباط الذي يعيده لنفس الخطأ!

لذا ارتبطت التوبة في الأديان دومًا بالفرحة

"**قل بفضل الله وبرحمته فبذلك فليفرحوا**" القرآن الكريم

"**لله أفرح بتوبة عبده**" كما جاء بالسنة.

"**فَرَحًا أَفْرَحُ بِالرَّبِّ. تَبْتَهِجُ نَفْسِي بِإِلهِي، لأَنَّهُ قَدْ أَلْبَسَنِي ثِيَابَ الْخَلاَصِ**"، "**لأعطيهم جمالًا عوضًا عن الرماد ودهنَ فرحٍ عوضًا عن النوح**" الكتاب المقدس.

والقنوط هو ببساطة ذلك الخزي والإحباط المصاحب للذنب الذي يجعلنا نكره أنفسنا ونظن السماء تكرهنا وترفضنا!

لذا فإننا عبر التحرر من الخزي بالشفافية، سنتمكن من بناء علاقة ناضجة مع قوتنا العظمى، (الله) بقدر فهمنا له وأيًّا ما كان اسمه بالنسبة لنا؛ علاقة تقوم على استشعارنا القبول اللامشروط كمرتكز للعلاقة، ويقيننا أن أفعالنا تتأرجح بنا في القرب والبعد (قربنا نحن منه لا قربه هو منا فهو القريب إطلاقًا)، ولا تتأرجح في الرفض والقبول أو في محبته وكرهه!

لم نعد بحاجة للمراوغة والالتفاف والكذب والإنكار والادعاء.

قد ادخرنا طاقتنا للعفوية والأمانة والحميمية.

لم نعد نحاول أن نروج لتعافينا.. لم نعد مهووسون بالتسويق لمساراتنا

(انظر أنا أتعافى)، (اعترفوا يا سادة أنني أتغير)، لم يعد يعنينا، فقد سقطت الإدانة الذاتية فلم تستحوذ علينا إدانة جمعية!

وشعورنا بالتهديد لم يعد يحتلنا!

فقط المسؤولية الناضجة لتقبل كافة توابع أخطائنا وتخبطاتنا، مع السماح لأنفسنا بمساحة من الخطأ والتحرر من البحث عن المثالية والكمالية.

فجوة الخوف تخفت وتشبع أخيرًا!، لم يخرسها سوى أمانة صارمة وإيمانٌ يحبو كسيحًا بقلوبنا!

الآن نعلم، الآن يمكننا مواجهة العالم، وأن نُحَدِّق بعينيه البارقتين.

الآن يمكننا أن نواجه خطايانا، كما نواجه أوجاعنا؛ ونواجه أمراضنا كما نواجه مآسينا ومخاوفنا.

الآن يمكننا أن نواجه أنفسنا بكل ما فيها.

والآن يمكننا أن نُبدِع وأن نكون!

البحث عن رفقاء التعافي

إن صادفت يومًا إنسانًا حقيقيًّا،
فلا تدعه يغيب عن أفق الروح أبداً..

شمس تبريزي

يحاول كلٌّ منا أن يواري نزيفه الداخلي ويدَّعي القوة، ويتمنَّى لو يستطيع أحدٌ ما أن يفهم ما يدور بداخله.

كلٌّ منا كان يظن أنه وحده من يعاني هذه المعاناة، يحدِّثه عقلُه: (لا يوجد من بإمكانه الفَهم)، (لا أحد ليستوعب)، (لا يمكن لأحد أن يشعر بما تشعر به).

يُخيل إليه أن ألمه شخصي جدًّا، فلا يمكن أن يقاسمه إياه أحد.

وكل محاولات الطمأنة وادِّعاء التفهُّم والشفقة والتعاطف كانت تُزيد غربته، كان يتلمس أحدٌ ما قد مرَّ يومًا بهذا الطريق، قد نجا من نفس المأساة، كان يبحث عن منكوب آخر يعرف مسارات الجرح داخله، منكوب آخر قد تعافى وخرج والتأم.. ربما هذا ما يبحث عنه كل جريح.

ربما هذا ما جعل الوعي الشعبي يفرز فكرة (اسأل مجرب ولا تسأل طبيب)، فتلك المعاطف البيضاء الحيادية المعقمة قاسية خارجة عن التورط، تتعامل مع الجرح بمشرط معزول لا يقوم بتوصيل تيارات الألم، تتناول الألم من أبراج عاجية، ترفع لافتات التنظير والنصح والتعليمات.

كنا نبحث عن أحدٍ ما لديه خبرة في هذا؟ لا نسأل عن خبرة معملية أو حالات عبرت بغرفة الكشف أو قرارات ودراسات واطِّلاعات، إنما كنا نتلمس خبرته الحميمية الشخصية الإنسانية مع الوجع، مع وجعٍ يشبه أوجاعنا.

نبحث عن خطوة مرتعشة نحو الأمام، نحو الإفصاح، نحو الآخر. خطوة مرتعشة خائفة كخطوات كل ناجٍ من الإساءة يحاول التحكم وتأمين خطوته القادمة، يحاول ألا يُقدِم على انفتاح في علاقة إلا إذا ضمن ردَّات الأفعال، واتَّخذ كل خطوات الحماية اللازمة من جرح جديد.

وأكثر ما يخشاه من يفصح عن تجارب الألم والإساءة والصدمات:

١ـ الشفقة البغيضة الاستعلائية التي تُشعِرُه أنه كائنٌ مثيرٌ للشفقة قليل الحيلة يستجدي إشفاقات العابرين.

٢ـ ألا يتم فَهمه، ألا يتم استيعاب الألم وربما يتلقى الاستهانة بالجرح أو التقليل من وطأة التجربة.

وربما لا يكون مقصودًا ممن نروي لهم تجاربنا أن يقوموا بالتسفيه منها، وإنما يصلنا هذا التسفيه بتلقائية حين يتم تغليفه بنصائح من قِبل (انسَ)، (كل الناس تمرُّ بهذا)، (متوقفش حياتك)، (انت مكبر الموضوع)، (الموضوع خلص وانتهى!).

وكأن التجاوز زرٌّ نستعلي طوعًا عن تفعيله، وكأن النسيان خطوة

إرادية قرَّرنا ألا نقوم بها، وكأننا اخترنا الألم والمعاناة بكامل إرادتنا.

لذا علمتنا تجارب التواصل القديمة أن نتخذ أحد طريقين:

١- إما طريق الأسرار والتخفِّي وارتداء ابتسامة (خدمة العملاء) البلاستيكية، والإجابة دومًا بادِّعاءات: (أنا بخير)، و(مفيش حاجة)، ونخفي الألم في توابيت محكمة الغلق لا يصل إليها أحد.. نتخيل أن قصتنا الحقيقية ستموت معنا، واهمين أن الألم المدفون سيتركنا نحيا دون صخبه! فتلك الوجيعة لا تكف عن الضجيج مهما أقمنا الأبواب والتحصينات ضد تسرُّب ضوضائها.

٢- أو طريق الخطوات المرتجفة التي تسعى لتأمين الطريق دومًا قبل وصول موكب البوح، فنتأكد طويلًا هل بإمكانه التفهم، هل من سنغامر بالإفصاح لديه بإمكانه حقًّا أن يساعد؟

نقرِّر أن نضع نقاط تفتيش تقوم بتقييم كل من يحاول الاقتراب من نفوسنا، هل سيصلح للمرور ويستحق الجواز أم لا؟ هل يحمل ما يكفي من الخصائص الملائمة لاستضافته في بقاعنا السرية، ولكن نقاط التفتيش تلك فائقة الحساسية يكاد لا يمرُّ منها أحد يضيق الناس من حولنا بتحسساتنا واختباراتنا ودوام التقييم الذي نُجريه لهم.

يشعر المحيطون بنا أنهم متهمون على الدوام، وأنهم تحت المجهر ويخضعون للامتحان كلما اقتربوا منا، وهو ما لم تخلق أعصاب الناس لتحمله في العلاقات، لذا يتذمرون ويغضبون وربما يرحلون.. ونحن لا نستوعب كيف لا يستوعبون أزمة الثقة لدينا، لماذا لا يتحملون؟ لا ندرك أن ما نطالبهم بتحمُّله هو أقربُ للجنون، وأن الخصائص المثالية التي نقوم بتقييمهم عليها لنسمح لهم بالاقتراب غير ممكنة التحقيق.

وفي تلك المساحة من سوء الفَهم المشترك تفسد علاقاتنا، ونبقى في الوحدة، والغربة، ونفقد روحًا جديدة في كل وقت، لتؤكد لنا مخاوفنا وتعمق لنا اعتقادنا بأنه لا أحد سيفهم، وربما نسينا في غِمار تلك المعارك والجراحات أننا لم نسمح لأحد يومًا ـ بحقٍّ ـ أن يفهم!

ولكن يومًا ما تمتد لنا يد الرعاية القدرية فنقف هناك على عتبة الخطوة المرتجفة يمكننا أن نلحظ ندوب جراحٍ شبيهة لدى الآخر قد برأت والتأمت وتوقف نزيفها، فنثق أكثر ونقدِم على خطوة البوح.

* * *

لا يتعلق الأمر بمن يحمل علمًا أغزر، ولا من قرأ أكثر، ولا من حصد الكم الأكبر من الألقاب.

إننا حقًّا لم نكن نبحث عن ذوي الشهادات، ولا جامعي المقتنيات، وربما لا نبحث عن الأكثر حظًّا، أو الأكثر رواجًا، أو الأكثر شعبية.

في الحقيقة قد نستعين بهم، ولكننا لا نستلهمهم.

إن الناس لا يبحثون عمن يمنحهم نصحًا، أو توعية، أو تثقيفًا، أو إبداعًا لغويًّا، ولا يبحثون عمن يغدق عليهم علمًا، ولا من يروي لهم الأخبار فيتقن سردها وسندها، وربما لا يبحثون عمن يسرد لهم محتويات الكتب ومكنونات الصحائف، ويترجم لهم ما غَمُض عنهم من شفراتها.

إنما في الحقيقة نحن نبحث عمن خاض تلك المساحات المظلمة التي نخوضها، ومن يحمل ملامح من تلك الأشياء التي نحملها وترهقنا.

نبحث عن ذلك الذي يقف مستندًا على جروحه مبتسمًا ثابتًا ممتلئًا

بالسكينة، وكلنا يتساءل أي معارك تلك التي خاضها؟ وأي وحوش تلك التي صارعها؟ وأي مساحات من أغوار نفسه أضاءها؟ وأي مخاوفٍ قد التهمته وغلبها؟ وأي أفكار قد تناوشته فلم تهلكه؟!

نحن نبحث عمن نقتبس جذوة من روحه لا من عقله فقط، ولا من منطوق لفظه فحسب.

نبحث عمن شَكَّلَت حكمتَه التجربةُ لا العلوم.

نبحث عمن يمنحنا اقتراحًا مشوبًا بعرقه وخطاه التي عبرت بذات المنطقة التي نمر بها، لعله يتفهم ما نلاقيه.

لا نبحث عن ذوي الأبراج العاجية الذين يغمروننا بـ(افعل) و(لا تفعل)!

في عصورنا الحالية لم نعد نبحث عن قديسين، ولا نبحث عن أشخاص مثاليين، ولا نبحث عن الأنقياء الأطهار الأسوياء، إنما نبحث دومًا عن أولئك الذين سكنتهم أعتى الأمراض ولكنهم استطاعوا ترويضها!، والذين تنتابهم أكثر الأفكار شقاءً وخبلًا ولكنهم تعلموا كيف يقلمون أظفارها!

عن أولئك المشوهين الذين ثبتوا رغم التشوه، والمجروحين الذين لم يواروا ندوبهم ولم يزينوا عيوبهم.

عن الصادقين الناقصين، وأهل المحدودية والقصور.

عن البشر؛ ممكني الوجود، لا فائقي المعيارية. لا نبحث عن الذين يبدون ظاهريًّا دومًا أكثر مثالية من أن يكونوا حقيقيين!

يلهمنا فقط أولئك الذين يتحولون عن تشرب الظلمة ويلفظون

السواد وهو مترسخ بهم وهم متلبسون به، وينجون من كل ذلك الشقاء حولهم.

لتأتينا فكرة دومًا أمامهم ـ كبصيص أمل ـ (إذا استطاع مثله أن يفعلها، فيمكنني أنا أيضًا أن أفعلها!)

لا نحب أولئك الذين حين نراهم نكره أنفسنا، ونستقل جهدنا، ونشعر أننا لا نكفي وأنه لا أمل لنا باللحاق بهم، وأنه لا إمكان لأمثالنا في عوالمهم؛ لأنهم جيدون أكثر مما ينبغي، وربما أكثر مما يمكن.

وإنما نبحث عن أولئك الذين حين نراهم نعرف أننا لم نزل بخير، وأن في مساحات الفرصة الثانية متسعًا لأمثالنا، والدليل متجسدٌ أمامنا فيه.

أولئك الناجون قبلنا... حين نشاهد أحدهم يبتسم في قبوله الاستثنائي لكل شيء، وكأن لا شيء يدهشه، لا شيء يثير رفضه وأحكامه، وندرك يده التي تُفلت الأمور في تصالح وتسليم استثنائي، يترك الأمور تسير كما تشاء، لا يستبطئ نموًّا ولا يستعجل حدثًا، ولا يلهث ولا يحاول أن يثبت شيئًا لأحد، ويقبل بمساحته من الدنيا غير عابئٍ بكل ما اقتتل عليه القوم، ويرضى عن ذاته في غير عجبٍ، ويتحمل خطاياه بمسؤولية، ويعبر عن نفسه بجسارة. وكأن لا شيء بالكون قد يستحق منه كذبًا أو تلونًا، ولا أحد قد يستثير فيه مراوغة أو فرارًا. يمنح الناس مطلق الحرية أن يفكروا فيه كما شاؤوا.

نتساءل حينها: تُرى أي المعارك قد خاضها؟ وأي الملاحم قد اختبرها؟! وأي البلاءات قد نزل بساحته؟ وأي المساحات المظلمة قد تجاوزها؟

تُرى كم يومًا ذاق من الألم ما قتل منه أنواع الخوف التي تحتلنا؟ وما مقدار الخسارات التي تجرعها ليتمكن من التحلي "بقبولٍ" كهذا؟!

أي جنونٍ داخله قد انهزم؟! وأي مسافات قد قطع؟! وأي أوجاع قد لاقى؟! وأي دعوات قد لهج بها قلبه في أزمنة التمزق؟!

نتساءل أحيانًا كيف استطاعت تلك الروح أن تكبر متجاوزة العيوب الشخصية والنقائص البشرية فينا والتي لم تزل موجودة فيه.

كيف يتمكن من هذا القدر من التسامح، كيف يطيق مثل هذا الصبر!

كيف يتحمل ملاقاة هذه الوحوش في المناطق المخيفة من الذكرى؛ الوحوش التي يمكن لفراخها الصغيرة أن تمنعنا النوم لشهور!

يمكننا أن نرى عظمة تلك الروح الساكنة وراء الثوب البالي والضحكة العابثة والكلمات التي يعرف مسارات تسديدها والنظرات التي تخترقنا فتفسر لنا ما يسكننا!

يمكننا أن نرى تلك القوة الاستثنائية وراء دموعه، وتلك السطوة وراء هشاشته، وتلك العلوم الواسعة وراء قوله المتكرر (لا أعرف)!

الآن نعرف أننا لا نبحث عن قديسين، إنما عن ناجين من ذات النكبات التي نخوضها، وعن متعافين عبروا بتلك الميادين الممتلئة بالمعارك.

ومن وجد واحدًا فتلك إحدى كبريات هبات الله بنا، أن تلقي السماء في طريقنا واحدًا من هؤلاء، فتكون جراحه القديمة هي خارطة شفائنا!

يسميه (كارل جوستاف يونج) المُعالج الجريح The Wounded_Healer

أصبحنا نعلم أن الحروف تقتبس نورًا من الأرواح حقًّا، وأن بقدر عظمة تلك الروح يصبح أثر الكلمات، لا بقدر إحكام صياغة الكلمات نفسها!

فربما عبارة عادية للغاية صدرت من قلب شكلته التجارب تصنع أثرًا دائمًا يفوق كتبًا منحوتة ببراعة تتملص صامدة من كل محاولة نقدية لتقييمها بأشد المعايير صرامة!

الأثر متعلق بقوة القلب الذي نبت منه، وقوة القلب أمر مغاير تمامًا لمفاهيم العظمة المغلوطة الممثلة في الألقاب والمكانة والإنجازات.

إن أرواحنا قد تلتقط وتتفاعل مع الكثير، ولكن لا ينحت أثرًا فيها سوى ذوي النور، أولئك فقط هم من يصنعون الفارق!

ليسوا بالضرورة أن يكونوا كُتّابًا أو متحدثين أو ساسة أو زعماء دينيين، فقط أن يكونوا كبارا بالروح، وأقوياء بالقلب!

حين تمنحنا الحياة فرصة أن نرتطم بأحدهم، وأن نقابله في رحلتنا بالتعافي؛ أن نتأمل وجهه وملامحه، ونحاول العبور نحو قسمات روحه، فيدهشنا كيف فعلها!

ندرك أننا فقط نشاهد المشهد الأخير من قصتهم، ونغفل عن تلك المسافات المضنية والأيام الطويلة التي أمضوها يتعثرون بخطاهم الأولى، ويضيفون كل حين فقط خطوة تالية بالمكابدة لرقمهم القياسي بعيدًا عن منطقة الراحة!

نتناسى كل مواقيت اليأس التي مرت بهم، وكل الأزمنة التي منحتهم شعورًا بالعجز واللاجدوى واليأس والشعور "بأن ليس بإمكانهم أن يفعلوها".

ندرك أنه توجب عليهم أن يدفعوا أثمانًا باهظة للحصول على النور، وأنهم لم يحصلوا على تلك السكينة التي يتحلون بها أثناء الغوص في نفوسهم إلا بعد اضطرارهم لمواجهة كل أشباحهم الليلية، وربما الانهزام أمامهم مرارًا!

ندرك جيدًا أن (نمو الروح) ليس منحة مجانية وليس موهبة تفضيلية تصيب البعض بخبطة مصادفة عشواء فيولدون بها!

الآن نعلم نوعًا آخر من (الكبار) قد بذرتهم السماء في تربة الكون بعد ارتفاع النبوات؛ بعضهم خامل الذكر جميلٌ في مساحته الصغيرة، يحملون مشاعل إنارة استثنائية تفتح لنا مسارات الظلمة وتضيء لنا خطوات التعافي.

ولكننا ندرك جيدًا أن تلك المشاعل التي يحملونها قد أحرقتهم طويلًا قبل أن يتمكنوا من ترويضها واستعمالها، وقبل أن يمنحوننا إياها قبسًا ممكنًا للمشاركة والاستنارة.

إن هؤلاء لا يضيئون لنا بكلمات، ولا أقاويل، ولا حكم منثورة، إنما يضيئون لنا بأرواحهم.

نتمنى فقط لو سألنا أحدهم كيف تمكن من تحمل كل تلك العذابات في الطريق لهذا التعافي.

ولكن لئلا تصيبنا نفوسنا باليأس وتدعونا لتوهم (الحظ) و(الحظوة) و(الاصطفاء العشوائي)؛ علينا أن نتذكر أن ذلك هو المشهد الأخير لتراجيديا طويلة جدًّا لم نكن حاضرين لمشاهدتها.

وأنهم يملكون ما نحتاجه، وتوصلوا لما نبحث عنه. وأن علينا أن نخوض طريقنا لنلحق بهم.

وأننا مثلهم... ناجون!

محبة الذات

"كلما زاد خوف الطفل، وكلما كانت تجربة التهديد مبكرة؛ كلما صار من الصعب عليه أن يُنَمّي شعورًا صلبًا وصحيًّا بذاته"

ناثانيال براندن

إنك لا تستطيع أن تحب أحدًا ما حبًّا صحيًّا، ما لم تحب ذاتك حبًّا صحيًّا!

العلاقة بالذات هي مرتكز كافة اضطرابات علاقاتنا بالناس. والحب الصحي للذات لا يتعلق بالدرجة إنما بالنوع.

بمعنى أنه ليس الأمر متعلقًا بكون محبتك لنفسك أقل مما ينبغي أو أنها أكثر من المفترض.

فالحب الصحي لا يقبل التفاضل، والمحبة الصحية لا يُمكنها أن تُقارَن أو تُقاس أو تُوزَن بمعايير الكثرة والقلة، فالأمر يتعلق بنوعية المحبة لا كميتها!

إن الحب الصحي بلا مقدار، سواء للذات أو حتى للآخر. هو ليس شيئًا كميًّا، بل إن كل محبةٍ خضعت للمعيارية والقياس والمقارنة هي محبةٌ مريضةٌ أو مَرَضِيَّة!

ـ النرجسي الذي يوصم دومًا بأن محبته لذاته هي ما يهلكه، هو بالحقيقة لا يحب ذاته، وإن مرضه يكمن في غياب المحبة الصحية للذات، فيسعى

لاهثًا وراء كل بصيص يُشْعِره باستحقاق الحب، فيستخدم الآخرين كوسائل وأدوات لتخفيف كراهية الذات بحشد أدلة الإعجاب كبوابة تحصيلٍ لاستحقاق الحب.

النرجسي لا يستطيع أن يحب نفسه، بل يحمل عطبًا في قدرته على حب ذاته، وكأنه يحب نفسه باستخدام قلوبٍ مستأجرةٍ، وباستعارة محبتهم له! لذا يجتهد دومًا في المحافظة على مخزونٍ دائمٍ ومتجددٍ لتلك المحبة المستعارة لذاته!

ـ ومدمن الحب والجنس أيضًا هكذا، تنبع كافة ممارساته من كراهيةٍ دفينةٍ لنفسه وفقرٍ مُهلكٍ في طاقات المحبة الموجهة لنفسه، فيبحث دومًا عن وسائل لتسكين ألم الكره الذاتي ذلك، أو يبحث عن ارتشاف دفقات البدايات، فوحدها تكون مفعمة بما يكفي من المحبة لتخفيف إكسير كره الذات المُرَكَّز داخله.

فلدى مدمن العلاقات؛ فقط مع جرعة جديدة وعلاقة جديدة يمكنه أن يحب نفسه لبعض الوقت، فتبدو بداية العلاقات كاستراحات عابرة من كراهية الذات.

ـوتلك الفتاة المأذِيَّة التي تتنقل بين الأوغاد، ويُساء إليها دومًا ولكنها تنبطح في علاقات تستهلكها وتمتص طاقاتها، لكونها ترى في منطقة دفينة من نفسها أنها غير مستحقة للحب، وأن ممارسة العطاء القهري والصبر الموهوم ذلك هو فقط ما يمنحها استحقاقًا مؤقتًا!

وغيره من الاضطرابات والتعثرات.

ـ ألا يتجلّى في الاكتئاب كراهية الذات، وتصبح طاقة الاكتئاب السوداوية هي غضب مُوجَّه للداخل، أو نوعٌ من المعاقبة الذاتية!

أو ليس إيذاء الذات أو السلوك الانتحاري نوعًا من إعلان الخصومة والقطيعة مع الذات. أوليس التعافي والعلاج النفسي في حقيقته هي

مصالحة مع النفس، ومحاولة لإعادة الشخص وذاته لمائدة الحوار، واستعادة حرارة المحبة والقبول الذاتي!

أظننا لا نحتاج شخصًا يُحِبُّنا بقدر حاجتنا لمن يعيد إلينا محبتنا لأنفسنا.

إننا لا نحب من يعجبنا، ولا من يحبنا، بقدر ما نحب من نحب أنفسنا جواره!

إننا لا نحتاج أن نبحث عن شخص ما، أو فلسفة ما، أو انتماء ما، إنما نحتاج أن نستعيد انتماءنا إلينا، نحتاج أن نستعيد محبتنا لذواتنا. وأن ننشئ علاقة جديدة أكثر صحية مع أنفسنا؛ علاقة متحررة من الخزي والعار والذنب والخوف؛ علاقة تتوقف عن الجَلْدِ الذاتي والتوبيخ والاحتقار.

نحتاج أن نتوقف عن وصم أنفسنا، ولومها، وتحقيرها، ومحادثتها بطرق لا يمكننا أن نحدث بها مجرمًا!

نحتاج أن نمارس بعض التعاطف تجاهنا نحن.

قد يمكننا أن نتعاطف مع أي شيء؛ مع مشهد سينمائي، أو مع حيوان متألم، أو مع نبتة ذابلة، أو حتى مع دموع سفاح. فلماذا لم نزل نجد صعوبةً بالغةً في أن نتعاطف مع أنفسنا!

نجد صعوبةً في أن نمنح أنفسنا وقتًا مستقطعًا لنلتقط أنفاسنا دون توبيخ أو تقريع أو لوم.

قد نتمكن أحيانًا من قبول الآخر ورحمته من الأحكام، ودعمه، ومنحه الربتات والإشفاق، فإذا التفتنا لأنفسنا أخرجنا لها المشانق والأسواط، ورفعنا لها أسقف التوقعات، وحاكمناها بأقسى المعايير!

إننا نُضيع أوقاتنا في البحث عن حلول خارجية ومحاولات للتفسير، وأحيانًا نفني أزمانًا في البحث عن خطةٍ جديدةٍ أو معيارٍ جديدٍ أو ربما سوطٍ جديدٍ لتحفيز نفوسنا على التغيير والتبدل.

ولا ندري أن الحل فقط يكمن هناك في ممارسة الحب للمرة الأولى تجاهنا!

نحن نبحث ونبحث عمن يمنحنا قبولًا لامشروط، ومحبةً بلا غرض، ولكننا بخلنا بمثله علينا!

نبحث عمن يحبنا كما نحن ويستمتع بصحبتنا، ولكننا لم نستطع أن نعطي بعضًا من تلك المحبة لذواتنا، ولم نتمكن من الاستمتاع بصحبة أنفسنا يومًا!

أظن أننا نحتاج أن نُنْهي هذا الصراع الدائر تحت جلودنا، واستعادة السلام بيننا وبيننا، وإنهاء الاغتراب الداخلي عبر محبة الذات.

فقد صرنا لاجئين منبوذين، ومن نبذنا لم يكن الآن سوانا نحن!

وعودة اللاجئ داخلك لموطنه ليس سوى عبر قرارٍ بتوجيه بعض طاقات المحبة تجاهك أنت، عبر قرارٍ واعٍ بأن تَمُد يدك الناعمة لتحتضن نفسك في محبةٍ صحيةٍ لذاتك تُمارسها ربما للمرة الأولى في تاريخك!

يبدو أنه لا تعافٍ لمن يتمسك بكراهية نفسه.

ويبدو أنه لا بد ليكتمل لنا الشفاء أن نلتفت للشخص الوحيد الذي عشنا عمرًا نهرب ونحاول التخلص منه... نحن!

نحتاج أن نكف عن استبشاع ذواتنا، ونغلق الهيئات القضائية المنعقدة دومًا في أمخاخنا لمحاكماتنا، ونحكم اليوم للمرة الأخيرة حكمًا قاطعًا ببراءتنا!، أو ربما بالعفو عنا.

نحكم ببساطة أننا مستحقون للحب، وأننا لن نحصل على الحب في الخارج إلا إذا بدأنا بممارسة الحب تجاهنا بالداخل.

والأهم من كل شيء أننا لن نستطيع أن نمنح الحب للآخرين أيضًا إلا إذا أحببنا أنفسنا أولا.

(احباك)؛ فعل أمر.

الخلاصــة:

رسـالة إلى الحبيسين في أنفسهم

هذا الذي أُعِدَّ ليمنح النور ينبغي أن يتحمل الاحتراق

فيكتور فرانكل

يومًا ما ماتت عُصفورتي. ولكن ليست تلك قصتي هنا. فالقصة كانت في زوجها؛ ذلك الطائر الفيروزي الرقيق، وما فعله بعد أن ماتت.

لا لن أتحدث هنا عن تعاطف ورحمة حيوانية، إنما محاولة مني لفهم ديناميكية الإساءات والصدمات التي نتعرض لها عبر عصفور فقد رفيقته!

بدأ الأمر بمشكلة ضخمة مع زوجتي حين قررت أن تجلب عصفورين وقفصهما لبيتنا.

فبدأت أناقشها في قسوة الأمر ووحشيته؛ أن نقرر سويًّا أن نحبس كائنين في قفصٍ ونحرمهما أساس وجودهما ومرتكز كينونتهما، (الطيران). فلم يُسَمَّ الطيرُ طيرًا سوى من الطيران.

وأتعرض للأمر مع أطفالي وأراهن على فطرتهما الرافضة لحبس كائنٍ ما ومنعه ممارسة حياته.

وحاولت التفريق في حواري بين تربية القطط والكلاب والتي تحوي الرعاية والاعتناء مع منحهما مساحة الحرية وبين تربية (طيور الزينة) وكونها ممارسة أنانية حيث يقتنيهم البشر ليختصروا وجود كائن حي كقطعة من قطع الزينة!

فكيف يمكن أن يصبح موجودًا ما؛ كائنًا حيًّا؛ محضَ مسحوقِ تجميل لبيتنا، أو محض تسلية عابرة لأطفالنا عبر مسخ كينونته من كونه طائرًا مجبولًا على الطيران وبناء الأعشاش والحرية وحتى تحويله إلى قطعة من الأثاث تماثل في وجودها قنينة الورد أو لوحة جامدة معلقة على الحائط!

وكانت زوجتي تراني أتلاعب بمشاعر الذنب فيها، وأبالغ كثيرًا في رؤية الأمر.

واستمر جدالنا زمنًا حتى وصل للصياح وما يقرب للخصام!

والحق أني كنت أشعر بألمٍ حقيقيٍّ لتلك المعضلة التي أراها متجسدة كل صباح... معضلة الاختناق بالحبس.

وتخبرني زوجتي أن القسوة إنما تكمن في تربية عصفورٍ واحدٍ معزولٍ، أما زوجٌ من العصافير المستأنس كلٌّ منهما بوليفه فلا بأس!

وأنا أتساءل: "وهل يمكن لشريكٍ ما أن يخفف ألم السجن ومسخ الوجود، وهل يمكن لرفيقٍ أن يزيح حقيقة منعِ كائنٍ ما من تحقيق إمكاناته وفرد قابلياته وممارسة مرتكز فعله الوجودي.

وصوت آخر يرن في عقلي ويثبطني عن تحرير العصفورين واسمعه من حولي من المتندرين حول سخافة ما أقول، وتفاهة السبب الذي أثير حوله مشكلة مع زوجتي.

قمت بالتهديد بأن أفتح لهما القفص في غيبتها، وقوبلت بغضبةٍ مفرطةٍ منها أمام محاولتي فرضّ التحكم في بيئة اختار أفرادها قرارًا ما وخصوصًا مع فرحة أطفالي بالعصفورين!

فابتلعت الأمر، وقررت أن أتجاهل وجود الصغيرين قدر استطاعتي.

اسمع صوتًا داخلي يسألني:

"لماذا يشغلك هذا الأمر لتلك الدرجة؟ على أي منطقة ملتهبة من نفسك تضغط رؤيتهما؟

ما هي تلك المساحة من نفسك التي تتألم من رؤية كائن حبيس عن

ممارسة إمكاناته؟!

ما الذي تراه في حالة العصفور الحبيس من قصتك.. وفي أي مساحة تتطابق معه؟

هل تحاول أن تحرر مساحة ما من نفسك فيهم بالتهديد بفتح بوابة القفص!!"

ولكن ليست تلك حكايتنا هنا!

فقد استمر وجود العصفورين لشهور. وعبارة زوجتي تتردد كلما فتحنا الموضوع مرة أخرى تعصف بي:

"لقد وُلِدا في قفص. القفص هو الكون والوجود بالنسبة لهما!".

حتى جاء اليوم الذي ماتت فيه الصغيرة؛ العصفورة الصفراء؛ الأنثى بينهما.

لم أره نوعًا من الهشاشة أن أشعر بهذا الكم من الألم حين رؤيتي لعصفورة ميتة في قفصها. فالأمر يتعداها نحو رؤية الموت الحبيس بعد الوجود الحبيس.

كان المشهد مهيبًا وله شديد العلاقة بحكينا حول الإساءات.

فقد كان العصفور الذكر الأزرق يقف بعيدًا لا ينظر تجاهها مطلقًا، بينما هي متكومة جامدة في جانب القفص الآخر.

وحينها أخبرت زوجتي أن بموتها لم يعد لنا حق مطلقًا في استبقاء الذكر.

إذن فلنفتح له باب القفص وندعه يرحل.

ونظرًا لألمها من موت الصغيرة وافقت على ذلك فورًا.

وهنا تبدأ القصة حقًا!

فقد فتحت باب القفص الصغير للعصفور. ولكنه لم يرحل!

"ربما لم يلحظه!"

فدفعته ناحيته، ولكنه تمسك في المعدن الرفيع للقفص من الداخل.

"ربما هو يخافني"!

ففتحت له كافة أبواب القفص، بل فككت كل شيء. حتى صار القفص أشبه بقطعة حديد مُفَرَّغةٍ باليةٍ مُفَتَّحَةٍ من كل ناحية.

ولكنه لم يرحل!

لقد تمسك بسجنه!

فابتعدت عن القفص قليلًا. ظننت أنه ربما يخافني فقط. ربما يشعر بوجودي فيخشى الرحيل.

ربما أعرف ماذا يحدث عقلًا ولكني لم أشهده بهذا التحقق قبلًا!

"هو ببساطة لا يستطيع أن يفعلها"!

إننا أمام كائنٍ تم تنشئته في بيئة تحرمه من أبجديات وجوده. كيف يمكن أن أتوقع منه أن يستعيدها بتلك السرعة؟!

لقد شاهدت هناك نتائج (الإساءات التي نتعرض لها في التنشئة والتربية فينا نحن البشر) متجلية أمامي. نعم، فهذا ما يحدث لنا أيضًا!

ربما تضمر عضلات أجنحة الطائر الصغير لأنه لم يعتد الطيران ولم يُمنح فرصة إتاحة الفضاء الرحب ليتعلمه.

وربما هذا ما يحدث لنا أيضًا، حين يتم دفن كثيرٍ من إمكانات وجودنا وحبس أجنحتنا، وحين تتم سرقة كثير من قابلياتنا بفعل الحرمان أو الإهمال أو الإساءة.

أنا هنا لا أتحدث عن العصفورين مطلقًا، إنما فقط وددت لو خرجت من تأمل الموقف بإسقاطاته النفسية على عوالمنا نحن البشر!

ـوكأنني أرى ما الذي يمكن أن يصير عليه طفلٌ تمت تنشئته على تلقي السباب والانتقاص و"تكسير المجاديف."

كيف يمكن لأبٍ مسيء أو لأم مؤذية أو لعائلة معطوبة أن تصنع بطفلٍ ما (بل ربما حتى بعدما يصير بالغًا)؟!، حين يتم تحفيزه عبر المقارنات والوعيد والتهديد والتخويف أو الانتهار أو الصفع واللطمات أو الاساءات الجسدية والنفسية.

كيف يمكن للحب المشروط إن تلقيناها أن يُعطِّل إمكاناتنا في أن نمنح حبًّا غير مشروط يومًا!

كيف يمكن لعلاقاتنا الأولى أن تمسخ قدرتنا (مؤقتًا) على إقامة علاقات صحية!

نعم.. كيف يمكن لشخصٍ لم يعتد صغيرًا أن يتلقى الحب بحق، أن يتمكن من تلقيه كبيرًا ـ ناهيك عن أن يمنحه ـ بشكل صحي.

وإحدى مآسي هذه الحياة تكمن في تلك القاعدة (أنه لا يمكن لأحد لم يتذوق الحب غير المشروط ولم يجرب أن يُحَب لذاته كما هو، لا يمكنه أن يقدم هذا الحب اللامشروط ولا أن يُحِب يومًا أبناءه كما هم). فإن هذا الشخص المفتقر لهذا الحب لا يمكنه أبدًا أن يمنح ما لم يحصل عليه. وهو يحتاج لإعادة تأهيل طويلة تمكنه من استكمال نموه النفساني المتجمد والذي يحوي حواس المحبة العفوية. ففاقد الحب لا يُعطيه، إنما سيمنح حبًّا خائفًا، حبًّا مشوبًا بالقلق، حبًّا منغمسًا حتى النخاع في الشعور بالتهديد وتوجس الفقد ورهبة القرب والانخراط، لذا فإن إعادة التأهيل عبر عمل نفساني طويل أمر حتمي ليتمكن من محبة ذاته أولًا وممارسة أفعال المحبة الصحية التلقائية تجاه الآخرين تاليًا.

- والأهم أنني شاهدت في ذلك العصفور المتمسك بقفصه قصة الخطوات الأولى في التعافي!

إننا في تعافينا من الإساءات نمسك بجدار القفص من الداخل، نخشى الخروج بشدة.

نعم، تتحول الإساءة لأن تكون منطقة الراحة لنا!

- هل تعتقد أن الأمر غير منطقي؟! فأنّى لنا أن نتشبث بجدران السجن الذي طالما سعينا للهرب منه؟

نعم، ربما كنا نتمنى جميعًا الهرب من المؤذي ومن مساحة الإساءة المكانية أو "البيت". قد نتمنى الفرار من المنزل أو الهروب من الأذى.

ولكن في الحقيقة جزءٌ مِنَّا لم يزل يتمسك بأنماط العلاقة المسيئة لأننا ببساطة لم نتلق شيئًا سواها!

فقد كانت الإساءات والصدمات هي اللغة الوحيدة التي يتم التحدث بها حولنا.

لذا قد نرحل عن تلك الأم المسيئة وذلك الأب المؤذي أو الأسرة الجاهلة وجدانيًّا؛ قد نرحل عن صفعاتهم ومقارناتهم وألقاب التنابذ، ولكننا لم نزل نحن من نصفع أنفسنا في داخلنا وإن لم نعد نتلقى الصفعات من الخارج!

لم نزل نحن من نلوم ذواتنا ونمعن في الجَلْدِ الذاتي وإن توقفت آذاننا العضوية عن الاستماع لمثل هذا اللوم والتقريع من الخارج!

لم نزل نحن من نخبر أنفسنا أننا (أقل مما ينبغي) و(أدنى من الجميع)، حتى وإن توقفنا عن التعرض لمقارنات المسيئين القديمة!

صارت اللغة التي طالما استمعنا إليها هي نفس اللغة التي نتمسك بمفرداتها مع أنفسنا في حوارنا الداخلي.

لم نزل نتمسك بالخوف من الحميمية، والهرب من الإفصاح، والشعور بأنه إذا اقترب منا أحدهم سيرفضنا لا محالة. ونكمل في الاعتقاد بأننا غير مستحقين للمحبة!

بل لم نزل نعامل الله نفسه ككيان قاسٍ سيعاجلنا بعقوبة وحشية على خطأ ما ارتكبناه فيصيبنا القلق والترقّب، والرفض المضني لكل مساحة من بشريتنا القاصرة!

لم نزل لا نسمح لأنفسنا بمساحة من الخطأ .ولم نزل نسعى نحو كمالية ومثالية لا يمكن تحقيقها واقعيًّا نستخدمها صنمًا لنقيس عليه حياتنا فنمتلئ بالخزي!

نعم، نحن بالضبط مثل طائري الفيروزي نتمسك بجدران القفص رغم كل دفعات المحبين لنا بأن ارحلوا، ورغم صياحتهم (يمكنكم الطيران)، (لديكم أجنحة)

ولكننا نتمسك بجدران القفص المتمثلة في التشكيك الذاتي (لا لا يمكنني أن أفعلها، لن أستطيع الاعتناء بنفسي. سأموت هناك في الخارج).

نتمسك بالخوف الذي يُرهقنا، حين نظن أننا مجرد (طيور زينة)، وأننا محض مشاريع تكميلية لحياة المسيء وقد فشلنا لتوِّنا في جعله يفخر بنا.

نظن أنه ليس بإمكاننا أن نحصل على صوتنا الخاص ونصدح بتغريداتنا وبصمة زقزقتنا الخاصة على شجرة المجهول بالخارج!

نتخيل أنه ليس بإمكاننا أن نبني عشًّا من جديد، أو أن نتمكن من أن نقي أنفسنا صقيع الخارج ولسعة برودة الإساءة.

وأحيانًا نتمسك بالقفص ظنًّا أن نار السجن المعروف خيرٌ من جنةِ الحرية المجهولة. وأن (اللي تعرفه أحسن من اللي متعرفوش)

فباب القفص يؤدي للمجهول، والمسيء لكي يحتفظ بنا قام بحقننا بالخوف من المجهول!

والأهم أن الخوف من أنفسنا يكبلنا. ليس خوفًا من قصورنا ونقصنا قدر ما هو خوفٌ من إمكاناتنا، خوفٌ من قدرتنا على الطيران والتحليق!

نعم، إن العجز قد أصبح منطقة الراحة بالنسبة لنا. فلم نزل نتمسك أحيانا بجدران العجز ونكتفي بإلقاء اللوم، لنبقى هناك في القفص المعنوي داخلنا نحيا على فتات الوجود.

ونهمس لأنفسنا ونحن نستسلم للقعود (لا نستطيع أن نفعلها) رغم كل تلك الإمكانات فينا؟!

ليست تلك هي الحقيقة، بل هو ما أردنا تصديقه؛ لأنه تم حقننا بالخوف من استخدام اجنحتنا، ليبقينا المؤذي في أسره! لنبقى متوقعين ومحكومين. فالتشكيك في القدرات وحقننا بالشك الذاتي هي بوابات الإساءة الحديدية التي تبقينا وتمنعنا من الهروب.

نعم. كل ما نشعر به مفهوم ومقدر، وكل خوفنا وتمسكنا المرتعد بالقفص منطقيٌ ومبرر، ومقبول.

ولكننا نحتاج أن نرخي مخالبنا الرقيقة عن جدران القفص، ونراهن على حقيقة وجودنا.

لن يصبح الطير يومًا من الزواحف مهما طال سجنه، ومساحة الطيران الصغيرة جدًا في القفص قد منعت أجنحته من الضمور، فاستطاع الطير أن يصنع تحليقه الخاص في مساحته الضيقة.

(ألا تندهش أن كثيرًا من المتعرضين للإساءات في الصغر يصيرون مبدعين! أو كتابًا أو فنانين)

(ألا تندهش أن كثيرًا منا قد قام بالتحليق في شروده نحو الله، أو الفن، أو الإبداع)

تلك هي مساحات التحليق الصغيرة التي احتفظنا به. وذلك ما لم يسع المؤذي سرقته. وذلك ما لم تتمكن الإساءة من دفنه.

ولكن ما يصيبنا بالعجز اليوم ليست الظروف ولا ضعف إمكاناتنا. بل الحقيقة أن مساحة ما من أيادينا الغضة تتمسك بشيء ما من القفص!

نتمسك بمعتقد ما، أو بفكرة ما، أو بوصمة عن أنفسنا، أو بقول ما قد تردد على أسماعنا حتى تشربناه، فصرنا نُعَرِّف أنفسنا من خلاله.

ربما (عمرك محتفلح!) (أنت فاشل) (ملكش لزمة) (أنت أقل من فلان) (خاب أملي فيك) ممزوجًا بلطماته ولكماته أو سباباته .

ربما لم نعد نسمعها اليوم منه، أو ربما قد مات أو رحل من كان يرددها، وربما نحن رحلنا عنه.

وربما لم يزل يقولها ولكننا علمنا كم هو مريض أو مسكين مثير للشفقة.

ولكننا لم نتوقف عن سماع تلك الأصوات داخل أدمغتنا تعمق مشاعر الخزي (أنا بلا قيمة) (أنا مستاهلش) (أنا مخيب للآمال) (أنا فاشل) (ليس لدي شيء لأقوله) (كل الناس أفضل مني).

وتصديقنا لتلك المعتقدات داخلنا هو بالضبط ما نعنيه بتمسكنا بالقفص!

وقفزة الإيمان تتمثل في قرارنا بالمجازفة والتشكيك في تلك الأصوات المحبطة داخلنا.

أن نقرر يومًا أن نسير عكس هذا الصوت. ونتوقف عن الاستماع لصوت الانهزام الذاتي.

ونصرخ رغم الخوف من المجهول (أنا أستحق) (لا يوجد ما لا أستحقه في هذه الحياة) (يمكنني أن أفعلها)

وأن نمد ايادينا نحو أولئك الذين قرروا مساعدتنا، ومن ساروا قبلنا على طريق التعافي واستعادة الأجنحة.

سنبني أعشاشنا، وسنستعيد أصواتنا المسلوبة، فقط إن قررنا المجازفة بترك التشبث بما تبقى من منطقة الراحة المؤلمة (لا المكانية وإنما النفسية).

أن نفلت التشبث النفسي بصوت الإساءة. ونقرر أن نتجاوز بحق.

نتجاوز الإساءة بكل ما فيها، والأهم أن نتجاوز صوتها داخلنا وجراثيم العجز التي زرعتها فينا!

أن نقفز القفزة الكبرى حقًّا، وهي أن نحب أنفسنا. فإن أسوأ ما فعله المؤذي هو نزع قدرتنا على أن نحب ذواتنا.

أن نربت على أنفسنا كل صباحٍ قائلين ومتقبلين الشعور بالسخف المصاحب للأمر

(أنا محبوب ومستحق، أنا محميٌّ وآمن.

أنا بخير. أنا على ما يرام تماما كما أنا.

أنا جيد هكذا بحقيقتي.

لا يوجد ما يدعوني للاستتار والتخفي.

أنا مقبول)

كل يوم يمر في التعافي رغم الخوف، تستعيد أجنحتنا فيه سلامتها وقوتها.

بل يقولون إنها تكون أقوى من الأجنحة التي لم تُسلَب يومًا.

نستعيد قدرتنا على التحليق ونستعيد بصمة صوتنا، ونجد شجرتنا الملائمة ونبني عشنا الموافق لتكويننا.

نعم سنمر في مرحلة من الألم نتاجًا لارتطام أجنحتنا الضعيفة بتيارات الهواء العاصفة أحيانًا وبالرياح العاتية كثيرًا.

وقد نجد في النسيم الاعتيادي أجنحتنا الضامرة تلك فعالة للغاية.

ولكنها ستصدم في الأعاصير تدريجيًّا مع بعض الألم.

وربما سيخفف الألم علينا تلك الصحبة والرفقة وأهل التفهم، والمتعافين قبلنا، والأصوات النورانية التي تُلهمنا.

يخبروننا أن أجنحتنا ستكون يوما أشد، ولن يتمكن أعتى إعصارٍ من دفعنا.

فلنؤمن وإن لم نتذوق بعد.

وأنه في مساحة ما من التعافي لن تُقلقنا الأقفاص ثانية، ولن نخاف الأسر. ولن نرتجف أمام ظلمة حالكة. فقد اختبرنا كل شيء فلم يعد في جعبة الحياة ما يتمكن من إرهابنا وإجبارنا على الصمت!

إننا ناجون.

ربما لهذا سنجد لدينا قدرة غريبة على العودة للأقفاص المنكوبة والمفتوحة والصياح في أولئك المتشبثين بعدنا أن أفلتوا. يمكننا مساعدتكم. فقط آمنوا.

تمامًا كما صاح بنا أحد ما يومًا.. عبر كتاب!

ربما حينها سيكون لكل ذلك الألم معنىً ما،

وربما لن نتمنى أنه لم يحدث!

ربما.. كل ما علينا الآن أن نستمر بالإفلات يومًا وراء يوم، ونضرب بأجنحتنا رغم العجز والضعف والخوف.

الراحةُ التي تجِدها في قراءة الأدبْ لا تأتِي من كونكَ فَهمت بقدر ما تأتِي مِن كونِك قد فُهِمت.

جُـورج أُورويـل

شكر

أود أن أشكر حبيبتي (**صفاء العلقامي**)، صديقتي وزوجتي الدافئة الرحبة التي تتحملني في مواقيت الكتابة الحرجة، تعاملني كمصروع أصابته نوبته، فتمنحني مساحتي وتتفادى شظايا التبعثر الذي تسببه لي الكتابة في لحظاتها الأعنف، وبالأخص تلك الأوقات قبل صدور الكتاب؛ مرحلة الضبط والمراجعة والتقييم والتعديل؛ المرحلة الأصعب والأشد ضغطًا من الكتابة الأولى...

تصبر عليّ كثيرًا أثناء صراعي الضاري مع المسودات، فأنا أكون حينها كريهًا للغاية وأكاد أكره كل شيء.

كما أشكر بشكل خاص صديقي الحبيب (**أحمد بكر**) الذي لا يقرأ في العادة وإنما يستقي معارفه من كل سبيل سوى ذلك، ولكنها اللعنة التي تلاحقه من يوم أن ألقته الأقدار صديقًا لي، فلولاه لما خرج هذا الكتاب للنور أبدًا.

فقد انتشلني في لحظات الانهزام أمام المسودات، ولملمني مع أوراقي وحملني عنوة إلى أحد المقاهي بعدما قررت ألا أخوض الأمر واستسلمت لتأجيل الكتاب لعامٍ آخر، وأخذ يدفعني أن أقرأ عليه سطرًا بسطر، ينقدني وينقحني ويتململ من إسهابي وتكراري، حتى وجدت الطاقة تسري ثانية، والدافعية تنتابني مرة أخرى لأكمل الكتاب بكل ما كنت أرى فيه من نقصٍ!

وشكرًا لأطفالي (آمن) و(آن) و(مراد) الذين احتملوا غيبتي في عوالم الشرود الفترة الماضية، فكنت لهم أبًا صوريًا، جسدًا انتزعت روحه الحروف ولم ترده حتى استحالت كتابًا!

وشكرًا لصديقي (علي أحمد) الذي يرافقني كتابًا تلو الآخر، يساندني بنقده ويؤازرني بملاحظاته ويساعدني في النقل والتنقيح.. رجلٌ يكشف روحي ويدرك أسراري ويرى كافة أبعادي ويعينني من خلال ذلك أن أكون نفسي، حقيقيًا في مكتوباتي.

وشكرًا لعملائي الذين هم أصدقائي؛ رفقاء رحلة النمو المشترك، الذين علموني ما لم تستطع الكتب أن تعلمني.

شكر خاص، لكل روحٍ لقيتها يومًا فعلمتني كيف تكون النجاة، ولكل بطلٍ اتكأ على وجعه ووقف صامدًا يضمد جراح ماضيه، ويلهمنا بأن التعافي ممكن ويعلمني أن التشافي للشجعان!

بهم ولهم كان هذا الكتاب.

المحتويات

المقدمة ٩
السجن ١٣
التكوين ٣١
١ـ جرح الهجر ٣٦
ـ السلطة غير المرئية ٤٠
٢ـ الاستياء الدفين: الطفل الغاضب ٤٨
٣ـ الصدمة والأمان ٥٤
ـ الوقت يداهمنا ٦٢
ـ حضرة المحترم.. الصنم! ٦٥
ـ الأم التي تروي.. أكثر من اللازم! ٧٣
٤ـ الخزي ٧٦
ـ سلوك هزيمة الذات ٨٢
ـ بين الخزي والاغتراب ٨٩
الإساءات واضطرابات العلاقات ٩٧
ـ الإساءة وتكوين قالب العلاقات ٩٩
ـ فوبيا الحميمية ١٠٤
ـ الإساءة والتعاطف ١٢٠
ـ ممارسة الألاعيب في العلاقات ١٢٢

- لعبة الحُكم على الآخرين (الوجه الخفي للخزي) ١٢٨
- لعبة رثاء الذات (دور الضحية) ١٣٣
التعافي ١٦١
- البوح ورواية القصة ١٦٣
- المخرج من الأمور... عبرها! ٩٦١
مراحل التعافي من الإساءات ١٧٧
- المرحلة الثانية: الغضب ٢١٢
- المرحلة الثالثة والرابعة: وضع الحدود واستعادة الذات٢١٧
- مرحلة التجاوز....................................٢٢٥
- تلقائية التعافي ٢٣٦
- التحكمية.. منبت أوجاعنا!............................٩٣٢
- طقوس التخلي ٢٤٨
- ممارسة الامتنان ١٥٢
- قد بدأ الشفاء ٢٥٦
- أبعاد المحبة الشافية: مُطلقة ومستنيرة وعفوية ٢٦٧
- أولى خطوات علاج الخزي ٢٧٣
- البحث عن رفقاء التعافي............................٢٨١
- محبة الذات ٢٩٠
الخلاصة: رسالة إلى الحبيسين في أنفسهم ٢٩٥